

- Sex & Relationships
- Infertility

అభిసారిక

Since 1949

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి
సలహాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 3

మార్చి 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా రు. 170
2 సం.చందా రు. 320
5 సం. చందా రు. 750

డిజిటల్ ఎడిషన్ (పత్రిక pdf ఫైలు ఇమెయిల్ ద్వారా పంపబడుతుంది)

2 సం. చందా రు. 280
5 సం. చందా రు. 600

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.**లోని **'Abhisarika Press'**, **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

వ్యసనే ష్వేవ సర్వేషు।
యస్య బుద్ధి ర్న హీయతే।
స తేషాం పార మభ్యేతి।
తత్ప్రభావా దసంశయం॥

కష్టాలూ, సమస్యలూ వచ్చినపుడు ఎవరి బుద్ధి చికాకు పడిపోకుండా ఉంటుందో అతడు ఆ బుద్ధి సహాయంతో ఆ కష్టాల నధిగమిస్తాడు *!*

అభిసారిక కలర్ డిజిటల్ కాపీ

అభిసారిక పత్రికను ఇకనుంచి చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో చదువుకోవచ్చు. చందాదారులందరూ తమ ఇ-మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి SMS ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక PDF file (కలర్‌లో) ప్రతినెలా పంపుతాము. దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

కొత్తగా చందా కట్టే పాఠకులు కావాలంటే డిజిటల్ కాపీకే చందా పంపవచ్చు. (వివరాలు మొదటి పేజిలో)

రతి అయిపోగానే మీరేం చేస్తారు?

ఆహ్! స్థలనమైపోయింది. కదలికలు ఆగిపోయినై, ఒళ్ళంతా పట్లు తప్పుతున్నై, ముఖంలో సంతృప్తి, నోటినుండి వచ్చే శబ్దాలు ఆగినై. ఊపిరి బరువు క్రమేణా తగ్గుతోంది.

ఈ భావప్రాప్తి అనంతర" పరిణామాలు పూర్తవుతూండగా ఇక మీరేం చేస్తారు?

చాలామంది నుంచి ఈ ప్రశ్నకి - తెలియకుండా వెంటనే నిద్రముంచుకొచ్చేస్తుంది. అలాగే నిద్రలోకి జారుకుంటాం". "ప్రక్కకి వత్తిగిల్లి నిద్రలోకి జారుకుంటాం", "అటు తిరిగి ముడుచుకుని పడుకుంటాం" అని జవాబు వస్తుంది.

హేయ్ మేన్! నిద్ర పోకు! లే! ఒళ్ళు విరుచుకో! కాళ్ళు చేతుల్ని ఒక్కసారి నిగడదన్ని, అలసిపోయిన నీ కండరాల బద్ధకాన్ని ఒదిలించు. కాలి వేళ్ళు చేతి వేళ్ళు గట్టిగా ముడిచి, అంత గట్టిగానూ సాగదీయి. అంతేకాని తక్షణం నిద్రలోకి జారిపోకు!

రతి అనంతరం అప్పటిదాకా, బిగిసిఉన్న కండరాల పటుత్వం సడలి, నరాలతో టెన్షన్ వదిలి, మెదడులో మత్తుగొలిపే రసాయనాలు విడుదల జరిగి సహజంగానే పురుషుడి శరీరం నిద్రలోకి జారుకుంటుంది.

కాని స్త్రీ శరీరం అలా కాదు. అందరిదీ కాకపోయినా అనేక మంది స్త్రీలు రతి అయిపోయిన వెంటనే పురుషుడిలా నిద్రలోకి జారుకోరు. మీ నుంచి 'మరికొంత' కావాలని కోరుకుంటారు.

ఆ 'మరికొంత' ఏమిటంటే– ప్రేమగా దగ్గరకు లాక్కుని కృతజ్ఞతాభావంతో తృప్తితో, ఆనందంతో మీరు పలికే మాటలూ, మీ చేతులు చేసే చేతలూను.



రత్యనంతరం భార్యను దగ్గరకు ఆదుముకుని లాలించండి. ఆమె ఒంటిని ఆప్యాయంగా నిమరండి. ఆమె తృప్తి పడిందో లేదో అడగండి. తృప్తి పడకపోతే మీరు రతి ఆపే లోగానే ఇంకా చెయ్యమని ఎలానూ అడుగుతారు. అది మీ వల్ల ఎలానూ కాదు. అప్పుడామెకు అంగులీ ప్రేరణ వంటి పద్ధతులతో (చూ. ప్రణయకళ, దాంపత్య రహస్యం) తృప్తిని కలిగించండి.

ఆమె తృప్తి పొందేక కూడా పొందేవా? అని అడగండి ఆమె గోముగా, గారాబుగా చెప్పే మాటలు ముద్దులాడుతూ వినండి.

మీరు పొందిన ఆనందాన్ని కూడా వర్ణించండి. (రోజూ ఒకే కేసెట్టు మాత్రం వెయ్యకండి బాగోదు!) ఆమె నైపుణ్యాన్ని, ఆమె యిచ్చే సుఖాన్ని (నిజమైతే) మెచ్చుకోండి...! (మొహమాటానికి మాత్రం పొగడకండి.)

రతి ముగిసిపోగానే వెనుదిరిగే భర్త తన భార్యలో మానసిక అసంతృప్తిని

మిగులుస్తాడు. మీ భార్య రతి కాగానే తను కూడా నిద్రలోకి జారిపోయే మనిషయితే ఫర్వాలేదు గాని, సాధారణంగా స్త్రీలంతా రత్యనంతరం కాస్సేపు భర్త ఆప్యాయతని వ్యక్తీకరించాలని కోరుకుంటారు. ఒక్కొక్కరైతే వెనక్కి తిరిగి పడుకుని గుర్రుపెట్టే భర్తని చూసి నదుఃఖపడటమో అసహ్యించుకోవడమో, తన శరీరమే తప్ప తన మనస్సు అక్కర్లేదని బాధపడటమో జరుగుతుంది.

ముఖ్యంగా సెక్సుకి ముందు ఆప్యాయత ఒలకబోసి, మిగతాప్పుడంతా యాంత్రికంగానూ యజమానిలాగానూ ప్రవర్తించే భర్తని చూసి ఏ స్త్రీ అయినా అసహ్యించుకుంటుంది. ఎన్ని బట్టలు, నగలు దిగేసినా, ఎంత రతిసుఖం యిచ్చినా, మనసివ్వక పోతే మాత్రం ఆమె హృదయంలో వెలితి ఉండి పోతుంది.

చాలామంది దంపతులకు రతి అనంతర సమయమే మనసు విప్పి మాట్లాడుకునే సమయం. శరీరాలను అతి సన్నిహితంగా పెనవేసుకుని సుఖం పంచుకున్నట్లే, తదనంతరం మనసుల్ని కూడా పెనవేసుకుని ఆప్యాయంగా కబుర్లు చెప్పుకుంటే అది దంపతుల మధ్య గాఢమైన అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది.

హిప్నోసిస్‌లోకి వెళ్ళిన వ్యక్తి మనసు మీద థిరపిస్టు ఇచ్చే సజెషన్లు ముద్ర వేసుకున్నంత బలంగా ఈ మాటలు వారి మనసుల్లో నాటుకుంటాయి.

వినడానికీ యిదే సమయం. చెప్పుకోవడానికీ యిదే సమయం. మీ ఆశలు, ఆశయాలూ, కలలూ, బాల్యం, కష్టం, సుఖం, విజయం, అపజయం దేని గురించైనా ఇరువురూ చర్చించుకోవచ్చు. ఇవి మీ భార్యాభర్తల బంధాన్నే కాదు. మీ మానసిక భావావేశిక (emotional) ఆరోగ్యానికి కూడా గొప్పబలం చేకూరుస్తాయి. ★

ఒరిస్సా స్టేట్ మ్యూజియం, భువనేశ్వర్







సెక్స్ సామర్థ్యానికి సరైన ఆహారం



ఫ్రెంచి వాళ్ళ సంగతి తెల్సా మీకు? వాళ్ళ పేరు చెబితే ఫ్రెంచ్ కిస్, ఫ్రెంచ్ కట్ మీసమే కాదు గొప్ప వైన్‌లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ కూడా జ్ఞాపకం వస్తాయి. వాళ్ళెంత శృంగార ప్రియులో అంత బాగా తింటారు. వైన్స్ సేవిస్తారు. అయినా ఫ్రెంచి వాళ్ళు మనలో చాలామంది కంటే ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటారు.

ఫ్రెంచ్‌వారి ఆరోగ్య రహస్యం వాళ్ళు తిండి తినటంలోనే కాదు, దాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవడంలో కూడా ఉంది. భోజనానికి భోజనానికీ మధ్య చిరుతిళ్ళు తినకపోవడం వాళ్ళలోని సుగుణం. బాగా ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యడం మరో సుగుణం. ఈ రెండూ వాళ్ళ దైహిక ఆరోగ్యాన్నే కాదు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతున్నాయి.



చాకొలేట్

ఆహారం, మధుపానం, సెక్సు ఒక ఆరోగ్యకరమైన, క్రమమైన జీవిత విధానంలోకి ఇమిడిపోతాయి.

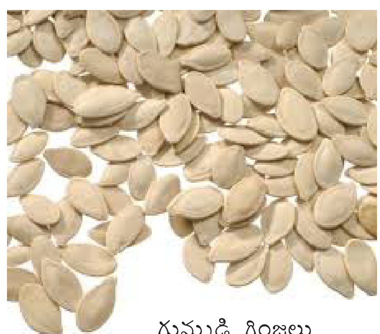
సెక్సు సామర్థ్యం పెరగాలంటే ఏరకం ఆహారం తీసుకోవాలి?

అని అడుగుతూంటారు పాఠకులు. ఏ ఆహారం మీలో విటమిన్లు, మినరల్సు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఇతర పోషకాలు – వీటన్నిటినీ తగు నిష్పత్తిలో ఉంచుతుందో ఆ రకం ఆహారం తీసుకోండి. పోషకాహార లోపాలకి తావివ్వకండి.

అలాగే, కొవ్వు చేరి, బరువు పెరిగి స్థూలకాయానికి దారితీసే ఆహారపు పద్ధతులు విడిచిపెట్టాలి. స్థూలంగా, అదే మా సలహా.

ఎందుకంటే ఇటు పోషక లోపము, అటు స్థూలకాయత్వము – రెండూ పురుషుల్లో స్తంభన సమస్యలకి దారితీస్తాయి.

'డయట్' సమతులంగా ఉండాలని చెప్పగానే చాలామంది వెనక్కి తగ్గుతారు. కారణం డయట్ పాటించడమంటే అర్ధాకలితో లేచిపోవడం, కడుపు మాడ్చుకోవడం, ఇష్టమైన పదార్థాలు త్యాగం చెయ్యడం లాంటి దృశ్యాలు కళ్ళ ముందు కదుల్తాయి. "అబ్బే యివన్నీ మనవల్ల కావ" నుకుంటారు.



గుమ్మడి గింజలు



వాస్తవానికి ఈ ఊహల్లో నిజం లేదు (కాని లోకాభిప్రాయం అలాగే ఉంది).

డయట్ కంట్రోల్ అంటే యిష్టమైది మానమని, ఆకలితో మాడమనీ కాదు, జాగ్రత్తగా ఎంచుకొని తగిన పరిమితుల్లో తినమని! అలా చేస్తే శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాదు లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లలోని ప్రధాన సూత్రాలు మూడు: **వెరయిటీ, సమతుల్యత, మితి** – వీటిని పాటిస్తే చాలు.

సెక్సు సామర్థ్యం పెంచే ఆహారమంటూ ఏదీ లేదు. ఏ పదార్థాన్నయినా అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ తీసుకున్నందువల్ల అదనంగా ఏమీ ఒరగదని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. పైగా కాలరీలు, ఫ్యాట్, కొలెస్టిరాల్, షుగరు, సాల్టు తగ్గించడం ద్వారా లాభం కలుగుతుందని గమనించారు కూడా!

ఆ పదార్థాలు – ముఖ్యంగా ఫ్యాట్, సాల్టు, షుగరు ఎక్కువైతే గుండెజబ్బులు, హై బి.పి., షుగరు వ్యాధి, మూత్రపిండ వ్యాధులు కలుగుతాయి. వాటితోపాటు సెక్సు సమస్య లొస్తాయి.

అలాగే శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలు తక్కువగా తీసుకుంటే థైరాయిడ్ లోపం, పిట్యూటరీ లోపం, నరాల వ్యాధులు, నిస్త్రాణ మున్నగునవి కలుగుతాయి. ఫలితంగా లైంగిక సమస్యలు కలుగుతాయి.

ప్రతి మనిషి ఆహారంలోనూ కొంత పీచు పదార్థం (Dietary fibre) ఉండాలి. ఇది గింజధాన్యాల తొక్కలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొట్టు పెసరపప్పు, పొట్టు కందిపప్పు, చిక్కుడు గింజల తొక్కు, బియ్యంలో ఉండాల్సిన తవుడు (బియ్యంగింజలపై ఉండే ధాన్యాల తొక్క)... ఇవన్నీ మనకి డయటరీ ఫైబర్ అందజేస్తాయి. కాయగూరలు, పళ్ళు తొక్కలు కూడా ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి.

చాకొలేట్, గుమ్మడి గింజలు, ఖర్జూరం, దానిమ్మ, ఆలిచిప్పలు వంటివి సెక్సు సామర్థ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

రోజువారీ మనం 25–35 గ్రా॥ ఫైబర్ పదార్థం తినాలి. కాని నాగరికత కొద్దీ తొక్క/ పొట్టు తొలగించిన ఆహారాన్ని తిని బలహీనులమవుతున్నాం. మలబద్ధం సమస్యకి కారణం ఈ డయటరీ ఫైబర్ లోపమే!

అలాగే ఒక సగటు పట్టణవాసి రోజుకు 700 గ్రా॥ షుగరు తీసుకుంటాడు. పంచదార, బెల్లం, జామ్ (Jam), జెల్లీ, తేనె, ఐస్‌క్రీం, స్వీట్లు, డ్రింకులు, జ్యూస్‌ల రూపంలోనే కాదు కాయగూరలు, పళ్ళరూపంలో కూడా షుగరు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంటుంది. దీన్ని కొంచెం తగ్గించుకోవాలి. లేదా తగినంత ఎక్సర్‌సైజ్ చేసి, ఆ షుగర్‌ని ఖర్చుపెట్టెయ్యాలి.

అలాగే మనం తినే ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిలో ఫ్యాట్స్ ద్వారా లభించే శక్తి 20%కి మించ కూడదు. Fats తగ్గించుకోవడం కోసం తినే పదార్థాలని మార్చకపోయినా ఫర్వాలేదు. ఎంత తినేదీ, ఎన్నిసార్లు తినేదీ గమనించుకుని అవి తగ్గిస్తే చాలు.

మనిషికి రోజువారీ 1000–3000 mgm సోడియం అవసరమవుతుంది. ఇది ఉప్పు రూపంలో కొంత, కాయగూరల్లో నుంచి కొంత లభిస్తుంది. ఏస్పిరిన్ లాంటి మాత్రలూ, ఎసిడిటీకి వాడే మందులూ – వీటిలో కూడా సోడియం ఉంటుంది. మనం సాధారణంగా తీసుకునే ఉప్పులో 7000 mgm పైగా సోడియం ఉంటుంది. కనుక ఉప్పు తగ్గించుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఊరగాయలు తగించాలి. వాటిలో ఉప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక!

ఏతావాతా చెప్పొచ్చేదేంటంటే పడకగదియోధుడిగా మారాలన్న మీ కోరిక తీరడానికి మొదటి మెట్టు తిండి విషయంలో ప్లాన్డ్‌గా ఉండటం.

ఆల్కహాలు, వైన్సు అలవాటు చేసుకోనవసరం లేదు, కాని అలవాటుంటే వాటిని కూడా మితంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడు మీరు ఫ్రెంచి వారిలా గొప్ప శృంగార రసాధినేతలు కాగలరు.



బహిష్టుకి ముందు మారిపోయే మూడ్స్

శ్రీమతి సి. రెండ్రోజుల్నుంచి పలకరిస్తే చాలు చిరాకు పడిపోతున్నారు. అయిందానికీ కానిదానికీ విసుక్కోవడమే. పిల్లలు అల్లరి చేసారా వీపు విమానం మోత మోగిందే. భర్త మీద కూడా ఊరికే అరుస్తున్నారు. చివరకి తానెంతో గౌరవించే అత్తగారిమీద కూడా కయ్యానికి కాలుదువ్వుతున్నారు. ఒకోసారి మూడీగా ఉంటున్నారు. ఎవరితోనూ మాట్లాడరు. పలకరిస్తే చాలు "నన్ను కాస్సేపు ఇలా వదిలేస్తారా?" అని గయ్యిమంటారు.

''ఏమిటిది? అక్కకేమైంది?'' రెండ్రోజుల క్రితమే చుట్టపు చూపుగా యింటికొచ్చిన మరదలి మాటలు విని పేపర్లోంచి మొహం బయటకి తీసాడు జనార్దన్.

''అవును వనజా! నాలుగైదు నెలల్నుంచి చూస్తున్నాను. అప్పుడప్పుడు మీ అక్క ఎందుకో యిలా అయిపోతోంది. మా మధ్య గొడవలు కూడా ఏం లేవు. యిలా తిక్కగా ఉన్నప్పుడే ఏం మాట్లాడుతుందో, ఏం చేస్తుందో అర్థం కాదు. అమ్మ కూడా చాలా బాధ పడుతోంది".

"మరి అక్క ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మాటాడి చూడలేకపోయావా బావా? అందరూ బాధ పడుతుంటే తనకి మాత్రం సంతోషం ఏంటి? అక్కకి నీతో చెప్పుకో లేని బాధలేమైనా ఉన్నాయంటావా? నేను మాట్లాడనా?"

'వద్దొద్దు. ఇలా కొంచెం అటూ యిటూగా ఓ వారం రోజులు ప్రవర్తిస్తుంది. అక్కణ్ణుంచి బాగానే ఉంటుందిలే. ఏదో ఈ నాల్రోజులూ తనని విసిగించకుండా అందరం ఎవరి పనులు వాళ్ళు జాగ్రత్తగా చేసేసి మీ అక్కకి కోపం తెప్పించకుండా వీలైనంత మేనేజ్ చేస్తున్నాం. తనకి కొంచెం ఛాతీ నొప్పిగా ఉంటోందని చెవుతోంది. ఇవాళ సాయంత్రం డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెడు తున్నాను. సమయం చూసి ఈ విషయం కూడా అడుగుతాను'' – జనార్దన్ అన్నాడు.

బహిష్టుకి సుమారు 7–10 రోజుల ముందు కొంతమంది స్త్రీలు రకరకాల ఇబ్బందులకి లోనవుతుంటారు. రొమ్ముల్లో బరువు, నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, ఒంట్లో నీరు పట్టినట్టుండటం, చిరాకు, కోపం, పార్శ్వ నొప్పి, నిద్రలేమి, మూడ్స్ ఆఫ్ అవటం, విచారం, తటాలున కోపం రావడం...ఇలా రకరకాల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాన్ని ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) అంటారు.

దీనికన్నా ఒకమెట్టు ఎక్కువైన ఋతుసంబంధ సమస్యే మరొకటుంది– PMDD, ప్రీమెనుస్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ అని! దాన్ని PMS లోనే తీవ్రరూపంగా పరిగణిస్తుంటాము. ఇది బహిష్టుకి వారం ముందు మొదలవు తుంది. బహిష్టు పూర్తయ్యేసరికల్లా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

ఈ సమస్యకి ప్రధాన లక్షణాలు తీవ్ర విచారం, ఆందోళన, తేలిగ్గా చిరాకు పడిపోవడం, మూడ్స్ మారిపోతుండ డమూ, కోపతాపాలూను! ఇవికాక ఇంతకుముందు చెప్పినట్టు నిద్ర పట్టకపోవడం, రొమ్ముల్లో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, దేనిమీదా ఏకాగ్రత లేకపోవడం లాంటివి కూడా తోడుగా ఉంటాయి.

PMS కీ, PMDD కీ శారీరక అవస్థలు, లక్షణాలూ ఒకేలా ఉంటాయి కాని, PMDD లో మానసిక లక్షణాలు

PMS కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. PMS గల స్త్రీలు ఓ మాదిరి నిర్లిప్తత, విచారాలకు లోనైతే PMDD గల స్త్రీలు తీవ్ర విచారానికి ఒకోసారి ఆత్మహత్య ఆలోచనలకీ లోనవుతారు. లేదా ఎవరినైనా చంపేద్దామన్న ఆలోచనలూ వస్తాయి.

ఇదేమీ తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి కాదు. గతంలో డిప్రెషన్ చరిత్ర కలిగిన వాళ్ళకి PMDD వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉంటుంది.

అలాగే PMDD కలిగిన స్త్రీలు ముట్లుడిగేక డిప్రెషన్‌కి లోనయ్యే అవకాశాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. బహిష్టులవుతున్న స్త్రీలలో నూటికి 5 మంది PMDD కి లోనవుతుంటారు.

★ ★ ★

ఈ విషయాలనే వివరించారు డా॥ నళిని ఆరోజు తనని కన్సల్ట్ చేసిన జనార్దన్‌కీ, భార్యకీ. ఆఖర్న జనార్దన్‌నీ, పిల్లల్నీ వాళ్ళందిస్తున్న సహకారానికి అభినందించి, జనార్దన్ శ్రీమతికి మందులు రాసిచ్చారు.

"భార్య చిరాకుకి, కోప తాపాలకి లోనవుతుంటే భర్త, పిల్లలు, ఇంట్లో వాళ్ళూ - అందరూ అర్థం చేసుకుని సహకరించడం చాలా హర్షించాల్సిన విషయం. భర్త కూడా గొంతు పెంచినా, తగాదా పెట్టుకున్నా ఇలాంటి స్త్రీల పరిస్థితి చాలా విషమిస్తుంది. అందుకే మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తున్నా"అన్నారు డాక్టర్.

'మరి...' సందేహంగా ఆగేడు జనార్దన్ 'చెప్పండి' అన్నట్టుగా డాక్టర్ తల తాటించగానే అడిగాడు- "మరి నా భార్య ఛెస్ట్ పెయిన్ మాటేమిటి? అదేమన్నా ప్రమాదమా? మీరు మందులు దేనికి రాసారు?" అని.

'ఓ, అదా! మీ భార్యకి నొప్పి ఛాతీలో కాదు, బ్రెస్ట్‌ల్లో. అది కూడా PMDD లో ఓ భాగమేనని ఇందాకే చెప్పేనుగా! కంగారు పడకండి. ఇక నేను రాసిన మాత్రల్ని యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ అంటారు. ఇవి డిప్రెషన్‌ని తగ్గిస్తాయి. మిగతావి వైటమిన్లు!'

'చూడమ్మా, నువ్వు ఈ 7-10 రోజుల్లోనూ కాస్త ఉప్పు తగ్గించడం, రోజూ చిన్నగా వ్యాయామం చెయ్యడం, బి-కాంప్లెక్సు మాత్రలు వాడటం వల్ల మరికొంత తేలికవుతావు. ఈ నెలా, వచ్చే నెలా చూసి అంతగా నీ సమస్య తీరకపోతే హార్మోను బిళ్ళలు రాసి యిస్తాలే! బి హేపీ!' అని చెప్పి పంపేసేరు డా॥ నళిని. ★



అంగస్తంభనల కోసం దానిమ్మ రసం -



దానిమ్మ పండులో అంగస్తంభనల్ని మెరుగుపరిచే గుణాలున్నాయని మరోసారి ఢంకా బజాయిస్తున్నారు న్యూయార్క్‌లోని ఇంటిగ్రేటివ్ యూరలాజికల్ సెంటర్ డైరక్టరు డా. జియో ఎస్పినోజా. కొంతమంది వైద్యులు మూలికా వైద్యాలు, ఆయుర్వేదం, హోమియో, సిద్ధ లాంటి ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలకి స్తంభన శక్తినిపెంచే శక్తి వాస్తవంగా ఉండదని అంటున్నా, డా. జియో మాత్రం ఈ వైద్యాలు నమ్మదగిన ఫలితాలనిస్తాయని బలంగా నమ్ముతారు. దానిమ్మ రసంలోని కొన్ని మూల పదార్థాలు పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలను విశాలపరిచి రక్త ప్రవాహ ఉధృతిని మెరుగు పరుస్తాయని, ఫలితంగా స్తంభన సమస్య తీరుతుందని ఆయన ఆయన పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఇవి కాక దానిమ్మవల్ల ఇతర ఆరోగ్య లాభాలు ఉండనే ఉన్నాయి.

భంగిమ చెప్పే సంగతులు

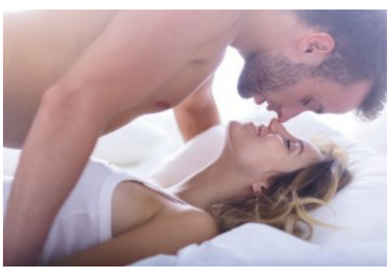
వింతగా తోచవచ్చుగానీ... ఒక వ్యక్తి ఇష్టంగా, పదేపదే అనుసరించే రతి భంగిమ కూడా అతని మనస్తత్వాన్ని వెల్లడిస్తుంది. అతని ఉద్దేశాలేమిటో, స్వభావమేమిటో మీ దాంపత్యం భవిష్యత్తేమిటో కొంత వరకూ అవి తెలియజేస్తాయి - అంటున్నారు బాడీ లాంగ్వేజ్‌లో నిపుణులైన జాన్ హర్‌గ్రేవ్.

భారత దేశంలో అత్యధిక సంఖ్యాకులు అనుసరించే సామన్య రతి విధానాన్నే

1

తీసుకోండి. అంటే పురుషుడు పైనా, స్త్రీ క్రిందనా ఉండే పద్ధతి. దీన్నే ఇంగ్లీషులో మిషనరీ పొజిషన్ అంటాం. తెలుగులో గ్రామ్యబంధం అంటాం.

మానవజాతిలో అతి పురాతనమైన పద్ధతి ఇదేనేమో? ఈ పద్ధతిలో నిజానికి చాలామంది స్త్రీలకి తృప్తి కలగదు. అయినా సరే దీనంత గొప్పగా ఉభయ శరీరాలూ అణువణువూ స్పర్శించుకునే పద్ధతి మరోటిలేదు. రెండు శరీరాలూ లయబద్ధంగా డాన్సు మాదిరిగా ఈ



పద్ధతిలో కదిలినట్లు మరో పద్ధతిలో కదలవు.

తాను పైనుండి, తన భార్యను క్రింద నుంచుకొని ఆమె శరీరాన్నంతా ఆక్రమించి రతి చేయాలనుకునే పురుషుణ్ణి 'సాంప్రదాయ వాది'గా చెప్పొచ్చు. సెక్సులో పురుషుడిదే పైచేయి అనీ, సెక్సులో చొరవ తీసుకోవలసినదీ, ముందడుగు వెయ్యాల్సినదీ పురుషుడే అనే అభిప్రాయం, నమ్మకం వీరిలో కనిపిస్తాయి.

అంతేకాదు స్త్రీకి సెక్సు సుఖం కలిగించడం తమ బాధ్యత, ధర్మం అనుకుంటూ వారిని సుఖపెట్టడానికి ఎంత కష్టమైనా పడతారు వీరు. తనని నమ్మిన భార్యకి రక్షకుడిగా వ్యవహరించే గుణం కూడా వీరిలో ఉంటుంది. వీరు ఒక పద్ధతిగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరిస్తారు. సాధారణంగా అన్ని పనులూ ఒకే అలవాటు పద్ధతిలో కొనసాగిస్తారు. వెరయిటీకి, క్రియేటివిటీకి దూరంగా ఉంటారు. అయితే స్త్రీకి కలిగే ఆ లోటు వీరిచ్చే భద్రతవల్ల పూడుతుంది.

కనుక ఈ పద్ధతిని చిన్నచూపు చూడకండేం! ఓ పాఠకుడన్నట్టు 'ఎంచక్కా భార్య కళ్ళల్లోకి చూడవచ్చు. రొమ్ముల్ని ముద్దాడవచ్చు. ఆమె తలకింద చేయుదూర్చి తలను ఛాతికేసి అదుముకోవచ్చు. రొమ్ముల్ని చూషింపజేసుకోవచ్చు. కావలసినప్పుడల్లా మధ్యమధ్య అంగాన్ని కొద్దిగా బయటకు తీసి స్ఖలనం ఆపుకోవచ్చు. ఇలాంటి లాభాలెన్నో ఈ పద్ధతిలో ఉన్నై.

2

ఉపరతి: స్త్రీ పురుషుడిపై నుండి రతి క్రియని తన ఆధీనంలో ఉంచుకొని చురుకైన పాత్ర తీసుకునే పద్ధతి యిది. వాత్స్యాయనాదులు చెప్పిన 'పురుషాయితం', పురుషోపసృప్తం యిది.

స్త్రీని తనపైకి రమ్మని ఆహ్వానించి పగ్గాలు ఆమె చేతికిచ్చి యిష్టమొచ్చినట్టు విహరించే అవకాశమిచ్చే మగవాడిలో ఓ గొప్పదనముంది. అది తన గురించి, తన

పురుషత్వం గురించి అతనికిగల పరిపూర్ణ విశ్వాసం; అంతకు మించి భార్యను తనతో సమానంగా చూడగల సమభావం అంటారు సెక్స్ థిరపిస్టు కేరల్ పెసాహో. ఎవరిక్కావలసింది వారు ఏక కాలంలో పొందేందుకు సింహద్వారం ఉపరతి.

ఉపరతిలో పురుషుడికి ఓ గొప్ప సౌకర్యం ఉంది. అతను హాయిగా వెల్లకిలా పడుకుని తుంటితో కాదగిన పని కానిస్తూనే ఆమె అందాలను తనవితీరా కళ్ళతోనూ, పెదాల తోనూ జుర్రుకోవచ్చు.

తాను పైకొచ్చి బోలెడు శ్రమపడు తుంటే ఆయనగారు మాత్రం ఒళ్ళు కదపడానికి కూడా బద్ధకం అన్నట్టుగా పడుకుంటాడా అని ఆడవాళ్ళకి అలక వస్తే రావచ్చుగాక! కాని కష్టే ఫలీ అన్నట్టు పొందే ఆనందం తక్కువదా? అందుకే రుచిచూసిన ఏ స్త్రీ కూడా ఉపరతిని విడిచిపెట్టదు. పైగా ఓహ్ ఎంతబావు న్నావో అని తమకంతో తన అందాల్ని భర్త పొగుడుతూ ఉంటే ఏ స్త్రీ పరవశించదు?

ఆమె వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు బల్ల పరుపుగా పరచుకొని....ఉన్నాయా, లేవా అనిపించే రొమ్ములు, పొజిషన్ తారుమారవగానే రెట్టింపయ్యాయా అన్నట్లు మీదికి దూసుకు రావడం, ఆమె కదలికలకి పోటీగా అవీ ఉయ్యాల లూగడం... పురుషుడికి కామోద్రేకాన్ని, స్తంభనశక్తిని ఇనుమడింపజేస్తా యనడంలో సందేహం లేదు.



3

ఆయనగారు నిలుచునే రతి విధానాలంటే ఎక్కువ ఇష్టం చూపిస్తున్నారా? అవకాశం దొరికిన వ్పుడల్లా ఆ వద్ధతే ప్రయోగిస్తారా? దానికే పట్టుబడతారా?

అది అతని ఫేవరిట్ భంగిమ అవునో కాదోగాని, తలుచుకోగానే తటాలున రతి జరపటం పట్ల ఆయనకి ఆసక్తి- అని నమ్మొచ్చు.

ముద్దు ముచ్చట్లు, ఓ అరగంట ప్రణయకళ.... అన్నీ అనుకూలంగా ఉ ండే వాతావరణం, గది... అబ్బే.... ఇవి ఆయన డిక్షనరీలో ఎంతో వెతికితేగాని కనబడవు.

మూడ్ వస్తేచాలు, భార్య ఒంటరిగా దొరికితే చాలు.... చటుక్కున అవ కాశాన్నీ, భార్యనీ దొరక బుచ్చుకుని ఓ గోడకో, స్తంభానికో ఆనించి రతి జేయగల సత్తా ఆయనిది. యవ్వనం, ఉత్సాహం ఉ రకలు వేస్తూ, థ్రిల్ అంటే పడిచచ్చే జంటలకిది గొప్ప సుఖ సంతోషా లిస్తుంది.

నలుగురూ చూట్టూ ఉన్నా, అందరికళ్ళూ కప్పి ప్రియురాలికి ముద్దిచ్చి థ్రిల్ పొందే... థ్రిల్ కలిగించే తత్వం వీరిది. 'సాహసం శాయరా డింభకా' అంటే ఎగిరి గంతేసే ఈ సాహసికుడు. భార్యని సెక్సు ఆనందంలో హిమాలయా లంత ఎత్తుకి తీసుకుపోగలడు.

అయితే... ఈ స్వభావం వెనక కాస్త భార్య కళ్ళుగప్పి ప్రియురాలికి ముద్దిచ్చే టెండెన్సీ కూడా ఉంటుందడోయ్ జాగ్రత్త.

ప్రేమించుకుంటున్నప్పుడు ఎదురెదురుగా కూచునిఒకరి కళ్ళల్లోకి ఒకరు చూనుకుంటూ గంటలు గడిపేసినట్టే అతని ఒళ్ళో ఆమె ఎదురుగా కూచుని అంగప్రవేశం చేసుకుని తుంటి కదపకుండా యోని కండరాలతో అంగాన్ని బిగించి వదులుతూ ఎంత టైట్ వైనా గడపగల శక్తి స్థితకరణాలకే ఉంది.

కూర్చునే రతి భంగిమల్ని స్థిత కరణాలంటారు.



4 కూర్చునే రతి విధా నాన్ని అమితంగా యిష్టపడే పురుషుడు స్త్రీని అమితంగా ప్రేమిస్తాడు. కళ్ళల్లోకి చూస్తూ ఉండిపో తాడు. భార్య విడిచిన ఊపిరిని అస్వాదించి ఆనందిస్తాడు. పడగ్గదిలోనే కాదు, బాహ్య ప్రపంచంలో కూడా అతని హృదయంలో భార్యకి సుస్థిర స్థానం ఉంటుంది. ఆమెతో అతను మనో వాక్కాయ కర్మల్లో మమేకం కాగలడు. అతనిలో క్రియేటివిటీ ఉంటుంది, ఉత్సాహం ఉంటుంది; గాఢమైన బంధం, అనుబంధం ఉంటుంది.

రాత్రి తెల్లవార్లూ తియ్యటి కబుర్లు చెప్పి మనసుని తృప్తితో నిలపగలడు; మంచి భావకవిత్వం చెప్పి సమ్మోహ పరచగలడు, తంత్రప్రయోగాలతో సెక్సులో మరో ప్రపంచానికి తీసుకెళ్ళ గలడు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే భార్యలో ఐక్యమై పోవాలనుకునేంత గాఢానురక్తి అతనిది. అలాంటి భర్త దొరికిన స్త్రీ ఎంత అదృష్ట వంతురాలో, అంతటి అనురక్తి స్వీకరించి ఆనందించగల భార్య దొరికిన భర్తా అంతే అదృష్టవంతుడు.

5 ధేనుకం యిష్టమా? అదిన్నీ స్త్రీ మోకాళ్ళపై అనుకునిబోర్లా పడుకుని వుండగా, వెనక నుంచి రతి చేయడమంటే చెవి కోసు కుంటాడా? డాగీ స్టైల్ లేదా ధేనుకమని పిలవబడే ఈ పద్ధతిని కోరే పురుషుకి సెక్సులోని సాంప్రదాయ పద్ధతులమీద కంటే కొంటె పద్ధతులమీద, జంతు సహజ విధానాల మీద మోజు ఎక్కువనుకోవచ్చు. రొమ్ముల కన్నా పిరుదులు వీరిని ఎక్కువ ఆకర్షిస్తాయి. మనిషిలోని జంతుసంబంధ అభిరుచుల్ని ఈ ఆసక్తి వెల్లడి చేస్తుందంటారు హార్‌గ్రేవ్.

డాగీ స్టైల్‌ని అధికంగా యిష్టపడేవారు భార్యాభర్తల సంబంధాన్ని కూడా సెక్సులో మాదిరిగానే గాఢంగా అప్రోచ్ అవుతారు. కాని అందులో కొంతదూరం ఉంటుంది. అంటే హృదయ స్పర్శ తక్కువగా ఉంటుంది; శారీరక వాంఛకి ప్రాధాన్యత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనసుని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. అర్థం చేసుకుని దగ్గరయ్యిందా ఆ బంధం గొప్పగా ఉంటుంది.

మరి మీకేం యిష్టమట?

ఇది ఖర్చులేని పరీక్ష!

షుగర్ వ్యాధి, గుండె సమస్య, అంగ స్తంభన సమస్యలు ఉంటే ఓసారి మీనడుం, పొట్ట కొలతలు చూసుకోండి! బొడ్డు లెవల్ వద్ద మీ నడుం చుట్టుకొలతని ఓ టేపు సహాయంతో తీసుకుంటే సరి! ఆ కొలత మీ ఎత్తులో సగం కన్న తక్కువ ఉంటే పై సమస్యల రిస్కు మీకు తక్కువే. ఒకవేళ నడుంచుట్టుకొలత మీ ఎత్తులో సగం కన్న ఎక్కువ ఉంటే మీరు పొట్ట తగ్గించుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికీ, సెక్సు సామర్థ్యానికీ చాలా అవసరం.



ఉదాహరణకి మీ ఎత్తు 160 సెం.మీ అనుకోండి. అప్పుడు మీ నడుం చుట్టు కొలత 80 సెం.మీ కన్న తక్కువ ఉండాలన్నమాట.

నిజానికి మన శరీరం ఉండాల్సిన దాని కన్న బరువు ఉందేమో తెలుసుకోడానికి BMI పరీక్ష ఉంది. మీ బరువు (కె.జి.లు)ని మీ ఎత్తు (మీ.) భాగించి, ఆ వచ్చినదాన్ని మళ్ళీ మీ ఎత్తుతో మరోసారి భాగిస్తే BMI వస్తుంది. BMI = wt/ht^2. BMI విలువ 25 కంటే తక్కువ 18.5 కంటే ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది చాలా పాప్యులర్ పరీక్ష. అయితే దీనివల్ల శరీరంలో కొవ్వు ఏ విధంగా విస్తరించి ఉన్నదో దాన్ని పరిగణలోకి తీసుకోదు.



అందుకని ఈ కొత్త పరీక్షని రూపొందించారు డా॥ మార్గరెట్ యాష్‌వెల్ బృందం. సుమారు 3 లక్షల మంది ఎత్తు, నడుం (Waist) కొలతలని పరిశీలించి ఈ నిష్పత్తి ద్వారా హై.బి.పి, షుగర్, గుండె వ్యాధి, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలను BMI కన్న మెరుగ్గా గుర్తించవచ్చని తేల్చారు. ఇంకేం? మీరు టేపుని బయటకి తియ్యండి!

సెక్సులో స్పర్శ సుఖం లేకపోతే ఇలా చెయ్యండి!

"నాకు, మావారికీ కూడా ఎటువంటి జబ్బులూ లేవు. యిద్దరం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. మాకిద్దరు పిల్లలు. ఫైబ్రాయిడ్సు ఉన్నందువల్ల గర్భసంచి తీసేసారు. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత నాకు యోని మార్గం బాగా లూజయిపోయింది. సెక్సులో పాల్గొంటే యిద్దరికీ సుఖం ఉండటం లేదు. అంగం లోపలికి వెళ్ళిందో లేదో తెలిసే లోగానే రతి పూర్తయిపోతుంది. ఒక గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకుంటే ఆమె ఆపరేషన్ చేసి యోని టైట్ చేస్తానన్నారు భయం వేసింది.

పిల్లలు పుట్టిన వాళ్ళందరికీ యిలా యోని మార్గం వెడల్పై రతిసుఖం పోతుందా? రతి సమయంలో నాకు బర్‌బర్‌మని చప్పుడుతో యోనిలోంచి గాలిపోతూ అసహ్యంగా ఉంటోంది" అని వాపోయారు శ్రీమతి ఎల్.

స్త్రీలకు పురుళ్ళ వల్ల కలిగే సమస్యలు అనేకం; యోని మార్గం వదులవడం, గర్భసంచి జారడం, మూత్రంపై అదుపు తప్పి - దగ్గినా తుమ్మినా, మూత్రం పోవడం; నడుం దిగువ భాగంలో నొప్పి మొ॥వి.

ఈమె ఎదుర్కొంటున్న ''యోని వదులు" సమస్యని అనేక మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొంటుంటారు. సమస్య తీవ్రత అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. శ్రీమతి ఎల్. లా ధైర్యం చేసి అందరూ అడగరు, బైట చెప్పరు. కనుక సమస్య కొద్దిమందికే ఉందని పొరపాటు పడటం సామాన్యం.

కారణాలు

ప్రసవ సమయంలో చాలా సేపు ముక్కాల్సి రావటం, బేబీ తల పెద్దదిగా ఉండడం, స్త్రీ యోని కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం ముఖ్యకారణాలు. దీనివల్ల గర్భాశయం, పురీషనాళం, మూత్రాశయం కూడా జారతాయి. యోని రంధ్రం పెద్దదవుతుంది.

బేబీని డెలివరీ చేయడానికి ఫోర్‌సెప్స్ వెయ్యడం, యోని మార్గం అడుగు భాగాన కోతపెట్టడం (ఎపిసియాటమీ) కూడా కారణాలని కొందరంటారు.

పొత్తికడుపులో జననావయువాలు (డెలివరీ కారణంగా) జారి పొడుచుకు రావడంవల్ల యోని రంధ్రం బాగా పెద్దదవుతుంది. అవయువాలు ఎంత జారితే రంధ్రం అంత పెద్దదవుతుంది.

కొందరిలో యోని రంధ్రాన్ని చుట్టి ఉండే కండరానికి వెళ్ళే ప్యుడెండల్ నరం కూడా దెబ్బతిని ఆ ప్రాంతానికి స్పర్శ తెలీకుండా పోవడమూ, ఆ కండరం సరిగా సంకోచించలేక పోవడమూ జరుగుతుంది.

చికిత్స

కండరాలు ఒక మాదిరిగా వదులైతే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు అనబడే బస్తి కండర వ్యాయామాల వల్ల యోని కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. దగ్గినా, తుమ్మినా, కూర్చుని లేచినా అసంకల్పితంగా మూత్రం బయట కొచ్చేసే సమస్య కొద్దిపాటిదైతే చక్కగా కంట్రోలవుతుంది. అయితే ఈ మూత్ర సమస్య ఓమాదిరిగా కాని, ఎక్కువగా కాని ఉంటే కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

(గర్భవతిగా ఉన్నప్పటినుంచీ యోని కండరవ్యాయామాలు చేసే వాళ్ళకి ఈ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి).

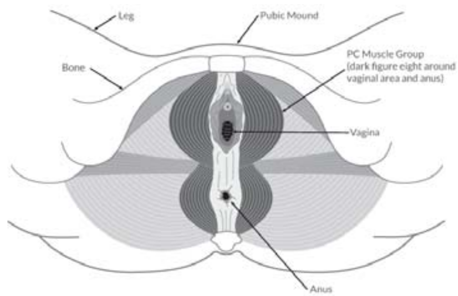
యోని కండరాలకు మైక్రోస్టిమ్యులేషన్ ఇస్తూ పెల్విక్‌ఫ్లోర్ థిరపి చేస్తే పెరీనియల్ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. 50% మందిలో సమస్య తీరుతుంది.

ఆపరేషన్: వైశాల్యం పెరిగిపోయిన యోని ద్వారానికి రిపేరు చేసే ఆపరేషన్ పేరు పెరీనియోరఫీ. (Perineorraphy) యోని మార్గాన్ని చుట్టి ఉండే కండరాలని, టిష్యూలని రిపేరు చేసే సర్జరీ యిది.

దీనివల్ల యోని మార్గాన్ని కావలసిన మేరకు ఇరుకు చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

అయితే ఎంతైనా ఇది ఆపరేషన్ కాబట్టి మరికొన్ని నరాలు (నాడులు) తెగే అవకాశమూ, ఫలితంగా స్పర్శ మరికొంత దెబ్బతినే అవకాశమూ లేకపోలేదు. కొందరికి కుట్ల వద్ద కొత్త టిస్యూ ఏర్పడి, రతి ప్రతీసారీ బాధాకరమవుతుంది. కొందరు సర్జన్లు యోనిమార్గాన్ని మరీ ఇరుకుగా కుట్టేయడం వల్ల అంగప్రవేశమే కష్టమవుతోందని బాధపడ్డవారున్నారు కనుక సర్జరీని ఆఖరు మార్గంగా ఎంచుకోవడమే శ్రేష్ఠం.

కీగెల్స్ (Kegel's) ఎక్సర్‌సైజులు



ముందుగా ఏ కండరాలకు వ్యాయామం చెయ్యాలో గుర్తించాలి. అందుకుగాను స్త్రీలు-

❖ మూత్రం పోసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు గొంతుక కూర్చుని, లేదా వెస్ట్రన్ టాయిలెట్ మీదు కూర్చుని కాళ్ళు వెడల్పు చేసుకోండి. మూత్రం పోస్తూ కాళ్ళు కదపకుండా ఆ మూత్రం ధారను ఒకసారి ఆపుచెయ్యండి. మళ్ళీ మూత్రం ధారని వదిలెయ్యండి.

❖ ఇలా ధారను ఆపుచెయ్యడానికీ, వదలడానికీ ఏ కండరాన్ని బిగించేరో ఆ కండరానికే మీరు వ్యాయామం కల్పించాలన్నమాట.

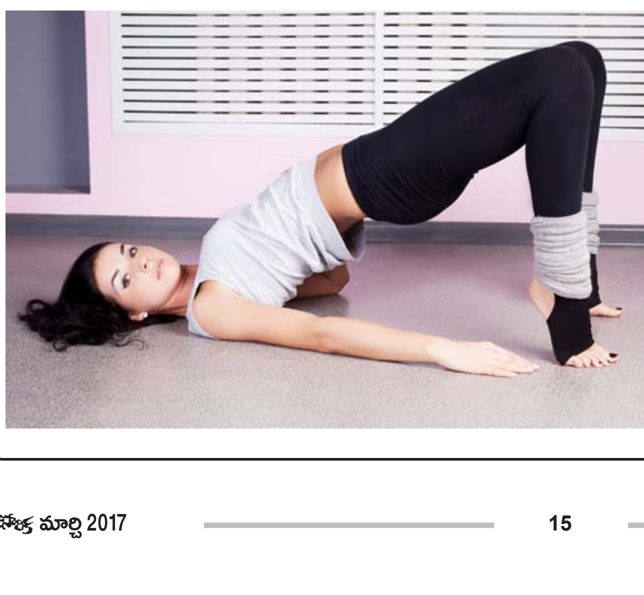
❖ ఈసారి గొంతుక కూచోండి -లేదా మంచం మీద తలగడవేపు కమ్మీమీద వీపు ఆన్చుకొని కూచోండి. మీ వేలిని యోని లోపలికి ప్రవేశపెట్టుకోండి. ఆ వేలిని యోని కండరాలతో 2-3 సార్లు పట్టుకుని వదలండి. మీరు యోని కండరంతో పట్టుకున్న స్పర్శ వేలికి తెలిస్తే చాలు. ఏ కండరాలతో మీరు వేలిని బిగించారో వాటికే మీరు వ్యాయామం కల్పించాలి . (పటం చూడండి).

❖ జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి -పొట్టకండరాలకు పని చెప్పవద్దు. పొట్ట బిగించవద్దు. ఊపిరి బిగబట్టవద్దు. తొడలు నొక్కవద్దు. మోకాళ్ళుకాని, తొడల కండరాలు కాని బిగించవద్దు. మీ అరచేతిని యోనికి అడ్డంగా మూతలా పెడితే ఏ ప్రాంతం కవరవుతుందో అక్కడి కండరాలే కదలాలి. (రానురాను అవన్నీ కదలకుండా కేవలం యోని కండరాలే బిగించడం కూడా చేతనవుతుంది).

మరి పురుషుల విషయమో?

❖ పురుషులు కూడా మూత్రం పోస్తూ, ఆపి, విడిచి చూస్తే ఆ కండరాలేమిటో అర్థమవుతాయి. వాటికే పనిచెప్పాలి.

ఎక్సర్‌సైజ్ ఎలా చెయ్యాలి? ఎన్నిసార్లు? ఏ టైంలో?



❖ రోజూ ఉదయం ఓ 5 నిమిషాలు, రాత్రి ఓ 5 నిమిషాలు చెయ్యండి.

❖ మూత్రం పోసుకుంటూ వ్యాయామం చెయ్యకూడదు సుమా! కేవలం కండరాలు గుర్తించడం కోసమే మూత్రం పోసుకునే ఉదాహరణ చెప్పాము.

❖ ఏ టీవీయో చూస్తూ లేదా మ్యూజిక్ వింటూ, కూచుని లేదా పడుకుని ఈ వ్యాయామం చెయ్యవచ్చు.

❖ ఆయా పెరీనియల్ కండరాలను (P.C కండరాలను) బిగించి 4 సెకన్ల పాటు పట్టుకుని వదిలెయ్యాలి. 4 సెకన్లు తర్వాత మళ్ళీ అలాగే చెయ్యాలి.

❖ మూత్రంపై అదుపు తక్కువగా ఉండటం, భావప్రాప్తి, స్ఖలనం బలహీనంగా కలగడం, యోని వదులుగా ఉండటం లాంటి సమస్యలు ఈ వ్యాయామాల వల్ల తీరతాయి.

అయితే సమస్యలు తీరిపోయేక వ్యాయామం మానెయ్యవచ్చా? కూడదు. తగ్గించుకోవచ్చు. రోజూ ఒక్కసారి ఓ రెండు నిమిషాలు చేస్తుంటే చాలు. **ఈ వ్యాయామాలు చేసిన వాళ్ళు రతిని బాగా ఆనందించగలరు. గాఢమైన భావప్రాప్తి స్ఖలనమూ పొందగలరు.**

కూల్‌డ్రింక్ కోసం చేయిజాస్తున్నారా? ఆగండి!

ఈ నల్లబంగారం గుత్తుల్ని సేవించండి!

రోజూ ఓ యాపిల్ తింటే చాలు డాక్టర్‌తో పనిలేదనే నానుడిని ఎవరు తీసుకొచ్చేరోగాని ఆ అభిప్రాయం మార్చుకోవాలి. ఎందుకంటే గుత్తులుగుత్తులుగా స్టాల్స్‌లో వ్రేల్లాడుతూ నోరూరించే నల్లద్రాక్షలు ఆ స్థానానికి పోటీ పడుతున్నాయి.

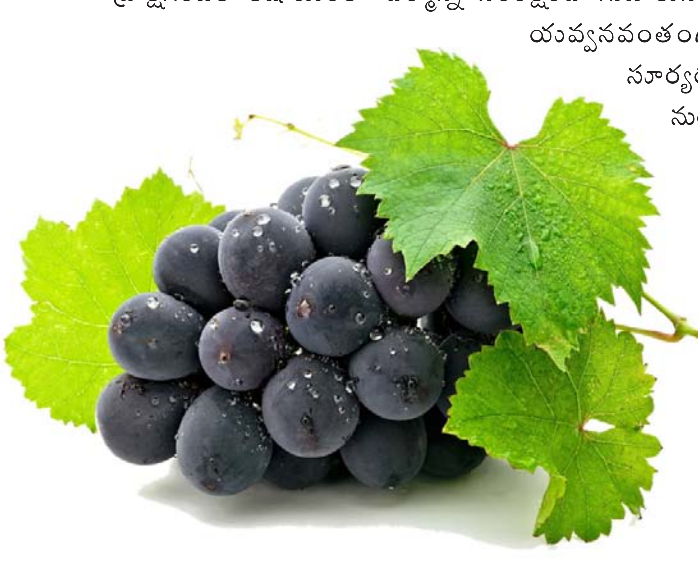
గ్రేప్స్‌ని (ద్రాక్షలు) పోషకగోదాములుగా వర్ణించవచ్చు. వీటిల్లో షుగర్, విటమిన్-సి, పొటాషియం, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బయోఫ్లావినాయిడ్లు, బోరాన్, ప్రోయాంథోసయనిడిన్ మొ॥ పదార్థాలెన్నో ఉండటంతో ఇవి అనేక అనారోగ్యాలని నివారించడం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం, వ్యాధుల నుంచి త్వరగా కోలుకునేటట్టు చేయడం సాధ్యమవుతున్నాయి.

ముఖ్యంగా మహిళలకి ద్రాక్షలు చాలా మేలు చేస్తాయి. బహిష్టులు ఆగిపోయే వయసులో స్త్రీలు చాలా రకాల చికాకులకి లోనవుతారు. వాటినుంచి చక్కటి ఉప శమనం కలిగిస్తాయి ద్రాక్షలు. ఎస్ట్రోజెన్ చేసే పనిని అవే నెరవేరుస్తాయి - ముఖ్యంగా ఒంటిమీంచి వేడి ఆవిర్లు రావడాన్ని అరికడతాయి. అలసట, చికాకు, మూడ్స్ మారిపోవడానికి తగ్గిస్తాయి.

వాటిలో సమృద్ధిగా ఉండే బోరాన్ పదార్థంవల్ల 50వ పడిలో ఎముకలు గుల్లగా అయిపోయే ఆస్టియోపోరాసిస్ వ్యాధి రాకుండా ద్రాక్షలు నివారించగలవు.

కేన్సరుకి చేసే రేడియేషన్ చికిత్సవల్ల చాలా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ఆ దుష్ఫలితాలను ద్రాక్షలు తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా చర్మాన్ని కాపాడతాయి. ద్రాక్షల్లోని టీరోస్టిల్బీన్ పదార్థం కేన్సరుని నిరోధిస్తుంది.

ద్రాక్షగింజల కషాయంలో చర్మాన్ని సంరక్షించే గుణాలున్నాయి. చర్మాన్ని యవ్వనవంతంగా ఉంచడం, సూర్యరశ్మి ప్రభావం నుంచి కాపాడడం కంటిచూపుని మెరుగుపరచటం, రక్తనాళికలని, నాళాల్ని దృఢపరచి రక్తప్రసారాన్ని అభివృద్ధి పరచడం, కంటిలోని నరాలు డేమేజి అవకుండా అరికట్టడం - ఇవన్నీ ఈ గింజలలోని ప్రోయాంథోసయనిడిన్ లనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌ల వల్ల సాధ్యమవుతోంది.



ద్రాక్షల్లో వెయ్యికి పైగా బయోఫ్లావనాయిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ముసలితనం త్వరగా రాకుండా కాపాడతాయి. గుండెకి చాలామంచి చేస్తాయి.

గుండెని, రక్తప్రసారాన్ని కాపాడే గుణాలు, రక్తంలో తొరకల్ని నివారించే గుణం ఏస్పిరిన్‌కన్నా, రెడ్ వైన్‌కన్నా మిన్నగా తాజా ద్రాక్షల్లో ఉన్నాయి.

నెలలో వరుసగా 20 రోజులపాటు ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు ద్రాక్షజ్యూస్ సేవిస్తే బి.పి. చాలా కంట్రోలవుతుందట. 10 రోజులు గ్యాప్ యిచ్చి మరల 20 రోజులపాటు యిదే విధంగా వాడాలట. ప్రతినెలా ఇదే పద్ధతి.

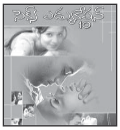
ఎటొచ్చీ షుగర్ పేషెంట్లే జాగ్రత్త!.

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 90 మాత్రమే)
(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)



9 వ భాగం : సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం - పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.



10 వ భాగం : సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.



11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.



12 వ భాగం : స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.



17 వ భాగం : వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.



18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)



20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.



21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

~~**22 వ భాగం :** సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.~~ (అయిపోయినవి)



23 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యానికి (యూరాలజీ) సంబంధించిన సమస్యలు - పరిష్కారాలు. ముఖ్యంగా కిడ్నీస్టోన్స్, ఇతర మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు వాటికి చికిత్సలు, పేషెంట్లు తెలుసుకోవలసిన ఆహార వ్యవహార నియమాలు - పురుషాంగంపై, వృషణాలపై వచ్చే కేన్సర్లు - అంగం గంటల తరబడి స్థంభించి ఉండిపోతే కలిగే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.



అంగవైకల్యం ఉంటే సెక్సుకి దూరం కానక్కర్లేదు!

"ఈ క్రింది ఖాళీలు పూరించండి" అని మేస్టర్లు స్టూడెంట్లకి టెస్టు పెట్టినట్టు భగవంతుడు మానవ జీవితాల్లో కూడా కొంత శూన్యాన్ని ఏర్పరచి, దాన్ని నింపుకోమంటాడనుకుంటాడు. ఒకడికి కాలుండదు, ఒకడికి కన్ను ఉండదు, మరొకడికి నోరు, చెవి ఉండవు. ఇంకొందరికి బుద్ధి, సంస్కారం ఉండవు. దరిద్రులు కొందరు, మనోవికలులు కొందరు.

తలుచుకుంటే అకస్మాత్తుగా వేదాంతం వేపు మనసు మళ్లించేటన్ని "కాళీలు" ఏవో ప్రతి మనిషి జీవితంలోనూ ఉన్నాయి. ఎవడిశక్తి కొద్దీ వాడు ఆ శూన్యాన్ని ఆనందంతోనో, దుఃఖంతోనూ ఉత్సాహంతోనో, నిర్లప్తతతోనో... భర్తీ చేసుకుంటాడు. దేనితో ఆ శూన్యం పూరించ బడిందో అదే వారి జీవిత గమనాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

శారీరక వైకల్యాలు జీవితంలో ఎన్నో కోణాలను ప్రభావితం చేసినట్టే సెక్సుని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

విధివశాత్తూ అంగవైకల్యాన్ని పొందిన వారున్నారు. ఆ వైకల్యం ఏ రకానిది? దానివల్ల లైంగికవాంఛ దెబ్బ తింటుందా? వాంఛ ఉంటే ఎట్లా తీరుతుంది? వారితో సంసారానికి ఎవరు ముందు కొస్తారు? వస్తే వారి కాపురం, వారు శారీరకంగా చేసుకునే సర్దుబాట్లు ఎట్లా ఉంటాయి వంటి సందేహాలు పుడతాయి.

నిజమే. సెక్సాలజీ ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు వారి జీవితాలకు సహాయపడాల్సిన కర్తవ్యం సెక్సాలజిస్టుకి ఎంతైనా ఉంది.

వికలాంగులకీ అశక్తులకీ సెక్సు అవసరాలే ఉన్నట్లు గుర్తించరెవరూ! ఒకసారి నేను మా హైదరాబాదు కార్యాలయంలో పాఠకులతో సలహా సంప్రదింపులు నిర్వహిస్తూ ఉండగా ఒక నడవలేని మనిషి – పోలియో పేషెంటు అనుకుంటాను– దేకుతూ నా వద్దకు వచ్చాడు. 4 అంతస్తులు పైకెక్కి మనిషి తోడు లేకుండా నన్ను కలుసుకోవడానికి ఎంత శ్రమ పడివచ్చేడో తలుచుకుంటే చాలా బాధనిపించింది. నొచ్చుకుంటూ, నేను కిందకి వెళ్ళి ఉంటే బాగుణ్ణు కదా అని ఫీలయ్యాను.

ఎందుకో ఆ క్షణంలో అతన్ని చూడగానే అట్లా అనిపించింది! నిజంగా 'ఫలానా తరహా వ్యక్తి కిందన నిల్చుని ఉన్నాడు. మీరు వస్తారా' అని ఎవరైనా అడిగితే వెంటనే నాలుగంతస్తులూ దిగి అతనితో మాట్లాడడానికి వెళ్ళిఉండే వాడినా? ఏమో!

కాని అతని ముందూ, వెనకా నా కోసం వేచి ఉన్న ఇతర పాఠకుల్లో కొందరు 'వీడికి కూడా సెక్సు కావలసి వచ్చిందా' అన్నట్టు అతన్ని చూసిన చూపులు నాకింకా స్పష్టంగా జ్ఞాపకం ఉన్నాయి.

సెక్సు విషయంలో ఈ లోకంలో ఉన్న ద్వైధీభావానికి అందరికన్నా ఎక్కువ బలి అయ్యేది వికలాంగులేనేమో! వారికి సెక్సు ఎబ్బెట్టుగా కనిపిస్తుంది లోకానికి! నిజానికి అంగవైకల్యం ప్రాప్తించిన మనుషుల్నెవర్నైనా తీసుకోండి! వాళ్ళకి 'నేను నడవగలనా లేదా, పని చేసుకోగలనా లేదా?' అన్న బాధకంటే 'దాంపత్యం చెయ్యగలనా లేదా' అనే ఆలోచన ఎక్కువ ఉంటుంది! పుట్టుక నుంచీకాక మధ్యలో వైకల్యం ప్రాప్తించిన వానికైతే ఇంకా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి పురుషత్వం కాని, స్త్రీత్వం కాని

ఎంతలా ఛిద్రమౌతాయో ఊహించలేం! తమనెవరూ కోరుకోరనీ, యిష్టపడరనీ, తాము ఈ సమాజంలో అతకమని... యిట్లా వీరెంత బాధపడతారో? ఆశలు త్రుంచి వేసుకుని నిరాశా నిర్లిప్తతల నెట్లా ప్రోది చేసుకుంటారో!

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ బృందం వికలాంగుల కామావసరాల పట్ల సామాన్యుల దృక్పథం ఎలా ఉంటుందో వ్రాసారు.

> ''వికలాంగులకి కామవాంఛ ఉండదు. ఒకప్పుడు ఉన్నా, అంగవైకల్యం కలిగినాక అది కూడా పోతుంది. వాళ్ళతో సెక్సు విషయాలు చర్చిస్తే వాళ్ళను బాధపెట్టిన వాళ్ళమవుతాం."
>
> "కన్నూ, కాలు బాగున్నవాడెవడైనా వికలాంగుణ్ణి పెళ్ళాడితే (లేక సంపర్కం పెట్టుకుంటే) వాడు నాసిరకానికి సిద్ధపడ్డట్టే. అంటే వాళ్ళల్లో కూడా ఏదో లోపం ఉందన్నమాట...."

–ఇలా ఉంటోంది జనదృక్పథం. ఇది నీచమైన ఆలోచన. మామూలు మనుషుల్లోనే కాదు. వైద్యరంగం వాళ్ళలో కూడా అదే రకం ధోరణి ఉందంటారు మాస్టర్స్.

కెనడాలో సెక్స్ అండ్ డిజెబిలిటీ ప్రాజెక్టు నిర్వహించిన సర్వేలో వికలాంగుల్లో నూటికి 5 మందికి కూడా సెక్సు విజ్ఞానమూ, వారి సెక్సు సమస్యలకు తగిన సలహాలూ లభించటం లేదట. అలాంటి సూచనలే లభిస్తే పొందడానికి నూటికి 90 మంది సిద్ధంగా ఉన్నారట.

ఒకాయన చాలాకాలం క్రితం మాకు వ్రాసారు. "కాళ్ళు రెండూ చచ్చుబడి చక్రాల కుర్చీకి అంకితమయ్యాను. నా భార్య సేవలన్నీ ఓపిగ్గానే చేస్తుంది. కాని నాకీ అవస్థ ప్రాప్తించేక ఒక్కనాడైనా నన్ను దగ్గరికి తీసుకోలేదు. నేను కోరితే "కాళ్ళు చచ్చుబడి మూలకూర్చున్నా చేవ చావలేదు. సిగ్గులేకపోతే సరి. ఎవరైనా నవ్వి పోతారు" అని కసురుతుంది"– అని.

కాని చేతులున్న వెడల్పాటి సోఫాలో ఆయన కూర్చుని ఉండగా ఆమె స్థితవిధానంలో (అనగా 'కూర్చుని') రతి నిర్వహించవచ్చునని ఆమెకి తెలియదు. తెలిసినప్పటికీ 'చింత చచ్చినా పులుపు చావని' భర్తపట్ల ఆమెకు ఏవగింపు ఉండి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో ఆమె అతనితో కలసిరాదు.

కీళ్ళవాతంతో బాధపడుతున్న స్త్రీ ఒకామె ఉంది. ఆమె భర్త ఈమె ఎక్కడ బాధపడుతుందో అని భావించి కొన్నేళ్ళుగా రతికే దూరంగా ఉంటూ వచ్చాడు. కనీసం దగ్గరకు తీసుకుంటే ఆమె ఏమనుకుంటుందో? 'జబ్బుపడినా మనిషిని విడిచిపెట్టడులా ఉంది' అనుకుంటుందేమోనని అతనికి భయం. ఆమెంకేమో ఎప్పుడైనా కోరిక కలిగినా అతను ఏవగించుకుంటాడని భయం.



పెరాలసిస్‌కి లోనై కోలుకుంటున్న ఒకాయన సెక్సుపరంగా కూడా బాగుపడతానా అని మాకు వ్రాసారు. ఆయన మనసులో సెక్సు వాంఛలింకా చావలేదన్నారు.

పేషెంటు ఏరకం అంగవైకల్యానికి చికిత్స పొందుతున్నప్పటికీ అతను దాంపత్య విధి నిర్వహించగల అవకాశాలు ఉన్న విషయాన్ని పేషెంటు అడగకుండానే డాక్టరు చెప్పడం అవసరం.

అతనిలో కామం దెబ్బతినదనీ, దాంపత్య సుఖాన్ని పొందే మార్గాలు న్నాయనీ తగు సమయంలో తగిన సలహాలు యివ్వబడతాయనీ పేషెంటుకి ముందుగా చెప్పటం ద్వారా అతని



చికిత్సలో మామూలుకంటే ఎక్కువ ప్రగతి సాధించవచ్చంటారు డా. ఏండర్సన్!

ఇది సత్యం. ఎందుకంటే ప్రతి మనిషి "నేను ఇలా ఉంటాను" అని తన గురించి తానొక రూపం ఏర్పరుచు కుంటాడు. దీన్ని 'సెల్ఫ్‌యిమేజ్' అంటాం. తన స్వభావం గురించి తనకున్న అభిప్రాయాన్ని ఆత్మగౌరవం (Self Esteem) అంటాం. అంగవైకల్యం, అశక్తత కలిగినప్పుడు సెల్ఫ్ యిమేజి, ఆత్మగౌరవం– ఈ రెండూ దెబ్బతింటాయి.

వాటిని పునఃప్రతిష్టించటం డాక్టర్లు చేయవలసిన మొదటి పని! అయితే దురదృష్టవశాత్తూ డాక్టర్లలో అత్యధికులు పేషెంటు మనసుకి యివ్వాల్సినంత ప్రాధాన్యత వారు యివ్వటంలేదు! యివ్వడానికి టైం ఉండకపోవచ్చు. మనసులో కోరిక ఉన్నా వ్యక్తీకరించే నైపుణ్యం లేకపోవచ్చు. ఎక్కువ సేపు అనునయిస్తూ కూర్చుంటే పేషెంటు నెత్తి కెక్కేస్తాడన్న భయం కావచ్చు. చిరాకు, అయిష్టతం, అనాసక్తత.... ఏమైనా కావచ్చు.

అదలా ఉంచండి. వికలులు కూడా మనసులో కోరికలున్నప్పటికీ తమకిక కామవాంఛలు అవసరమని, ఉండి ఏం ప్రయోజనం? అనీ నిరాశా నిర్లిప్తతలకు లోనవుతుంటారు. సాంఘికంగా వారికి జరిగే అవమానాలు వారి వ్యక్తిత్వాన్ని కాలరాచి పారేస్తాయి.

అన్నిటికన్నా సాటి మనుషులు తమ మీదపడే 'జాలి' వారిని కృంగదీస్తుంది. సాంఘిక అవమానాలు ఎట్లానూ ఉంటాయి. 'వీడు గుడ్డి,. వీడు కుంటి, వీడికి నత్తి, వీడికి మెంటల్ – అని అవమానించటం వారిని అనుకరించటం ఎలాంటి వ్యక్తిలోనైనా దుఃఖాన్నీ, ఆత్మన్యూనతని ప్రేరేపిస్తాయి.

ఇన్ని రకాలుగా మానసికంగా అణిగిపోయే వ్యక్తిలో కామం మాత్రం ఎలా రాణిస్తుంది?

కనుక ఏ యితరుల కన్నా కూడా వీరికే సెక్సు విషయాల్లో ఎక్కువ సలహా సహకారాలివ్వవలసి ఉంటుంది.

అటువంటి వారు మమ్మల్ని సంప్రదించినప్పుడు మేము ముందుగా వారి పాత సెక్సు జీవితం గురించి తెలుసుకుంటాం. ఇటీవల కలిగిన వైకల్యం దృష్ట్యా వారు తమ కామవాంఛను ఏయే రకాలుగా తీర్చుకోగల అవకాశం ఉందో చూస్తాం. వాటిపట్ల పేషెంటు యిష్టాయిష్టాలట్లా ఉన్నాయో గ్రహించి అనువైన పద్ధతులు సూచిస్తాం. అది హస్తప్రయోగం కావచ్చు, లేక కొన్ని రకాల భంగిమలతో, లేదా కృత్రిమ సాధనాలతో సాధ్యం కాగల రతి కావచ్చు! మరేదైనా కావచ్చు.

దాంతోపాటు పేషెంటు భాగస్వామిని కూడా చికిత్సలో లేక చర్చలో కూర్చో బెడతాము. ఒకోసారి జంటగానూ కూర్చోబెట్టి సమస్యను విశ్లేషిస్తాము. పరిష్కారాలు సూచిస్తాము. భాగస్వామి సహకారం లేకపోతే వికలాంగులవీ, అశక్తులవీ, సెక్సు సమస్యలు పరిష్కారం కావు.

అవివాహితుల్లో వైకల్యాలు ఏర్పడ్డట్టయితే వారి సెక్సు సమస్యలు, భయాలు తీర్చే క్రమంలో భాగంగా వారు యితరులతో ఎలా మెలగాల్సినదీ తమ మనసునెలా తీర్చిదిద్దుకోవలసినదీ కూడా తెలియపరుస్తాము.

ఏది ఏమైనా ఒక్కటి మాత్రం నిజం. ప్రతి మనిషికీ కామ భావనలు పొందే హక్కుంది. కామాన్ని అనుభవించే హక్కు ఉంది. అంగవైకల్యం వల్లనో, మనో దుర్బలత్వం వల్లనో కామాన్ని అణచుకుని జీవచ్ఛవంలా బ్రతకాల్సిన అవసరం ఏ ఒక్కరికీ లేదు. సక్రమ మార్గాల్లో వాటిని తప్పకుండా తీర్చుకోవలసిందే!

వైకల్యం వల్ల సెక్సుకి దూరమైన వారెవరైనా తమ కామజీవితాన్ని పునరుద్ధరించుకోవడానికి ఎన్నడూ సందేహించరాదనే మా సందేశం.

కీళ్ళనొప్పులకి అద్భుత ఔషధం 'శల్లకి'



శల్లకి అంటే చాలా మందికి తెలీకపోవచ్చు. 'అందుగు' చెట్టంటే బాగా తెలుస్తుంది. దీశింఘవశ్రీశ్రీఖు ఐవతీతీఘు అని శాస్త్రీయ నామం. పెద్దచెట్టే!

మాను, కొమ్మలు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. ఎక్కడ చిదిపినా, గిల్లినా పాలు కారతాయి. ఆ పాలకి అదోరకం సువాసన ఉంటుంది. ఈ చెట్టునుంచి వెలువడే జిగురుకే ఫిరంగిసాంబ్రాణి అని పేరు. అందుగు చెట్టు బెరడుకి, జిగురుకి గొప్ప ఔషధగుణాలున్నాయి.

శల్లకిది చలవచేసే స్వభావం. దీని ప్రధాన రసం వగరు, తీపి, చేదు రుచుల సమ్మేళనంగా ఉంటుంది. అతిసారం తగ్గిస్తుంది. రక్తపైత్యవ్యాధిని, వ్రణాలను తగ్గిస్తుంది. బలం కలిగిస్తుంది. పూలు, పళ్లు కూడా కఫవాతములను, మూలశంకలను కుష్ఠుని పోగడతాయి. అందుగు పుల్లలు దంతధావనానికి శ్రేష్టం.

ముఖ్యంగా శల్లకిలోని 'బోస్వెల్లిక్ ఏసిడ్' వల్ల రకరకాల కీళ్ళ నొప్పుల్నుంచి చక్కటి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఆర్థ్రయిటిస్ ఫౌండేషన్ (అమెరికా ప్రకారం శల్లకి, అశ్వగంధ, పసుపు, జింకుల సమ్మేళనం వల్ల ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్ నుంచి మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఒక్క శల్లకి వల్లనే తత్సమాన ప్రయోజనం ఉందని కొందరు పాశ్చాత్య పరిశోధకులు కూడా కనుక్కొన్నారు. శల్లకి కీళ్ళవ్యాధులనే కాక ఆస్త్మా, పేగులోపల పుండులను కూడా నయం చేస్తుంది. అల్లోపతిలోని యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు చేసే పనినే శల్లకి చేస్తుంది – ఏ సైడ్ ఎఫెక్టులూ లేకుండా! శల్లకి గోళీలు కీళ్ళనొప్పులు నిమిత్తం 400–500 గ్రా డోస్‌లో రోజుకి 3 సార్లు వేసుకుంటే ఫలితం బాగుంటుంది. కడుపులో అల్సర్లకి (ulcerative colitis) కి కూడా ఇదే డోసేజిలో వాడాలి. ★

స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో వీర్యపరీక్ష



మొబైల్ ఫోన్స్ చేసే అద్భుతాల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతోంది. తాజాగా ఈ జాబితాలోకి సెమెన్ టెస్ట్ కూడా చేరింది. 'యో' హోమ్ స్పెర్మ్ టెస్ట్ అనే ఈ పరీక్షని లాస్ ఏంజిలిస్‌లోని మెడికల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ సిస్టమ్స్ వారు రూపొందించారు.

వీర్య పరీక్షకి ముందు, వీర్యాన్ని ఒక ద్రవీకరణ రసాయనంతో కలగలిపి 10ని తరువాత 1–2 వీర్యపు చుక్కల్ని ఒక స్లైడ్‌పై వేసి సిద్ధం చేయాలి. కిట్‌తో లభించే చిన్న పరికరంలోకి ఈ స్లైడ్‌ని ప్రవేశపెట్టి, మొబైల్‌ఫోన్‌ని కూడా దానికి అనుసంధానించాలి. మొబైల్‌లోకి డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్న 'యో' యాప్, ఆ కిట్‌లోని బుల్లి మైక్రోస్కోపు సహాయంతో వీర్యంలోని కణాలకు వీడియోతీసి, విశ్లేషించి, వీర్యం నాణ్యతకి సంబంధించిన రిపోర్టు ఇస్తుంది. ఈ రిపోర్టు 97% ఖచ్చితత్వంతో ఉంటోందట. జనవరి 31న విడుదలయిన ఈ కిట్ యాప్ ఖర్చు కేవలం 50 డాలర్లే !

బాధించబడితే కాని సెక్సు కోరికలు కలగవేమి?

అదొక విచిత్రమైన కేసు. ఆ కుర్రవాడికి నిండా పదహారేళ్ళు లేవు. ఏక్సిడెంట్‌లో చేతులు విరిగిపోయాయి. హడావుడిగా డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకెళ్ళారు అతన్ని వేలాడి పోతున్న చేతులతో! అంత హడావుడిగా ఆ డాక్టరు మత్తు యివ్వకుండా విరిగిన చేతి ఎముకల్ని కలిపి కట్టు కట్టేసేడు. బాధతో అతను పెట్టే కేకలకి జాలిపడి నర్సు ఆ కుర్రవాడి తలని తన గుండెలకు అదుముకుని ఓదార్చింది. కట్టుకట్టడం పూర్తయి, నొప్పి అదుపులో కొచ్చే సమయానికి అతనిలో బాధా, కామోద్రేకమూ కలగలిసిన అనుభూతుల వింత మిశ్రమం చోటు చేసుకుంది. భవిష్యత్తులో అతను బాధ నుంచి కామోద్రేకాన్ని అనుభవించే వ్యక్తిగా మారడానికి ఈ సంఘటన నాంది పలికింది – అంటూ కిన్సీ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి చెందిన పాల్ గెబార్డ్ 'సెక్స్ అండ్ బిహేవియర్' అన్న గ్రంథంలో వ్రాసాడు.

సేడిస్టులు ఇతరులను బాధ పెట్టడంలో, హింసించడంలో ఆనందం పొందుతారు. కొంత మందికి బాధను, హింసను 'అనుభవించడంలో' ఆనందం పొందుతారు. వీళ్ళు మేసోకిస్టులు (masochists).

మేసోకిజం (Masochism) భిన్న స్థాయిలలో వ్యక్తం అవుతుంది. కొంత మంది మానసిక బాధలను కల్పించుకుని వాటిలో లీనమై కుమిలి పోతుంటారు. వాళ్ళకి అదో తుత్తి. కొందరు శారీరక బాధలు కల్పించుకుని ఆ బాధను అనుభవించాక తేలిక పడతారు.

బాధించబడితేనే, హింసకు గురైతేనే కామోద్రేకం బలీయంగా పొందగలిగే స్వభావాన్ని సెక్సువల్ మేసోకిజమ్ అంటాము. (చూ. సెక్స్ డిక్షనరీ). వారిలో కామోద్రేకం పుట్టడానికి బాధే కీలకమైన అంశం. వీరు భాగస్వామి అందగత్తె అయినా/ అందగాడైనా చలించరు. అదే ఆ భాగస్వామి చేతిలో కొరడాయో, బెల్టో చూడగానే ఉత్సాహం పుట్టుకొస్తుంది వీళ్లకి! విదేశాల్లో పత్రికల్లో సేడిస్టులు కావాలని, మేసోకిస్టులు కావాలని చచ్చేటన్ని ప్రకటనలు పడుతుంటాయి.

కొందరు మెసోకిస్టులు ఏ భాగస్వామి మీదా ఆధారపడరు. తమని తామే హింసించుకుని తృప్తి పడతారు. ఒంటిమీద, కాళ్ళు చేతులమీద, రొమ్ములమీద, బ్లేడుతో గాట్లు పెట్టుకుని రక్తం కళ్ల బడగానే లైంగికానందాన్ని అనుభవించే ఒక స్త్రీ గురించి, 'ఈస్ట్' అనే



ఆయన 1946లో 'జర్నల్ ఆఫ్ నెర్వస్ అండ్ మెంటల్ డిసీజెస్' అను వైద్యపత్రికలో ప్రచురించాడు.

కొద్ది మోతాదులో సేడిజమూ, మెసోకిజమూ ప్రతి దాంపత్యంలోనూ కనిపిస్తాయి. పళ్ళతో చిన్న గాట్లు పెట్టడం, కౌగిలిలో నలిపివేయడం లాంటివి సేడిజమ్‌కి సూక్ష్మరూపాలు. అలాగే ఆయా అనుభవాలను కోరుకోవడం, వాటిలో పరశించడం మెసోకిజమ్‌కి సూక్ష్మ రూపాలు.

ప్రణయంలో బాధ అంతర్లీనంగా ఉండటం గురించి, బాధ నుంచి ప్రేమ, ప్రణయం పుట్టడం గురించీ, హేవలాక్ ఎల్లీస్ చాలా బాగా విశ్లేషించాడు. (చూ. 'తీయని బాధ', – రాంషా). ఆపాటి బాధవల్ల దంపతులిద్దరికీ శారీరక హాని, మానసిక బాధలు కలగవు సరికదా, వారిలో రాగవర్ధనం కలుగుతుంది. అయితే ఏ వ్యక్తి లైంగికజీవితంలోనైనా బాధాత్మక ప్రణయమే ప్రధాన పాత్ర నిర్వహిస్తే అది దోషం. అదే మెసోకిజమ్ క్రిందకి వస్తుంది.

సేడిజంతో పోలిస్తే మెసోకిజమ్ కొంత వరకూ మెరుగే! ఎందుకంటే దెబ్బలు, తన్నులు ఎదుటి వాళ్ళకుండవు. కాని రెండింటిలోనూ అనుకూలమైన భాగస్వామి లభించడం జరగాలి. మొగుడికి తన్నించుకోవడమూ పెళ్ళానికి తన్నడమూ యిష్టమైతే ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండదు. వన్‌వే ట్రాఫిక్ అయినప్పుడే చిక్కుల్లా!

మెసోకిస్టుల స్వభావం ఎందుకట్లా ఏర్పడుతుంది? అదేమన్నా జీన్స్ లోపమా?

సేడిజం, మెసోకిజం, రెండూ కూడా ఆ వ్యక్తి అనుభవంలోకి వచ్చే పరిస్థితులూ, సంఘటనల నుంచే ఉత్పన్నమవుతాయని ఎక్కువమంది అభిప్రాయం. ఈ వ్యాసం ఆరంభంలో వ్రాసిన కేసే దీనికిచక్కని ఉదాహరణ!

అయితే ఒకేరకం పరిస్థితులు, సంఘటనలు అనేక మందికి అనుభవం లోకి రావచ్చు. వారందరూ సేడిస్టులుగా, మెసోకిస్టులుగా మారటం లేదేమి? అనే ప్రశ్న పుడుతుంది. నిజమే, అయా వ్యక్తుల లవ్ మ్యాప్ (Love map) ఆ విధంగా రూపుదిద్దుకుంది. వారు ఆ సంఘటనల బారిన పడకపోతే ఏమోగాని, పడితే మెసోకిస్టులో, సేడిస్టులో అయ్యేలా వారి లవ్ మేప్ ఉంటుంది. మనిషి లైంగిక ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందనేది ఈ లవ్ మేప్‌ల మీదనే ఆధారపడుతుంటారు ప్రొఫెసర్ జాన్ మనీ! ★



మధుమేహ పరీక్షని ఎవరికి వారు చేసుకోగలిగినట్లే వీర్యపరీక్షకూడా ఇంట్లోనే చేసుకుని తన సాఫల్యశక్తిని తెలుసుకోగలిగితే??

అలాంటి కిట్‌ని, అదీ ఒక పరీక్ష ఒకరూపాయకే అయ్యేటట్టు రూపొందించారు నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ రిసెర్చ్ ఇన్ రిప్రొడక్టివ్ హెల్త్ (NIRRH) శాస్త్రవేత్త డా॥ కె. ఎన్. ఆర్. రెడ్డి. శ్రీ వెంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పిహెచ్‌డి పట్టా పొందిన డా॥ రెడ్డి అదే తిరుపతిలో జరిగిన సైన్స్ కాంగ్రెస్‌లోనే ఈ కిట్‌ను ఆవిష్కరించారు.

మగవాళ్ళు వీర్యపరీక్ష చేయించుకోవడానికి బయట లేబరేటరీకి వెళ్ళడానికి చాలా సందేహిస్తారు. కొందరికి లాబ్‌కి వెడితే వీర్యం సరిగా రాదు. ఎవరివద్దకూ వెళ్ళకుండా తమంత తామే టెస్ట్ చేసుకోవడానికి వీలుగా ఈ కిట్ రూపొందించారని ICMR డైరక్టర్ డా. రజనీకాంత్ శ్రీవాత్సవ వెల్లడించారు.

ఒకచిన్న టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో వీర్యాన్ని తీసుకొని ఈ కిట్‌తో వచ్చే రసాయనాన్ని కలిపితే, ఒక గంట తరువాత వీర్యం రంగు మారుతుంది. రంగు వయొలెట్‌గా మారితే సాఫల్యశక్తి బాగున్నట్టు, పర్పుల్ / ఎరుపురంగులోనే ఉండిపోతే వీర్య నాణ్యత తక్కువ ఉన్నట్లు. కేవలం రు.100/- కే 100 పరీక్షలు చేసుకోవడానికి సరిపడా ద్రావణం ఈ కిట్‌లో ఉంటుంది. ఇంత చవకైన పరీక్షా విధానం ప్రపంచంలో ఇదే తొలిసారి.

మీ అలవాట్లే మీ భవిష్యత్...!

-క్రాంతికార్

ఒక మనిషి స్వభావం అంటే ఏమిటి?

అతనికున్న అలవాట్ల సముదాయం.

ఏ అలవాట్ల సముదాయం అతని కుందో అదే అతని జీవితాన్ని శాసిస్తుంది. అవి అతన్ని గొప్పగా మారేలా చేయవచ్చు, లేదా ఎందుకూ పనిచేయకుండా, ఎదుగూ బొదుగూ లేని వానిగా మార్చవచ్చు.

మరి ఆ అలవాటు ఎలా పుడుతుంది?

ఎలా మార్చుకోవాలి?



అంతా ఆలోచన నుండే...!

మొదట ఏ ప్రారంభం అయినా ఆలోచన (Thought) తోనే ప్రారంభం అవుతుంది. క్రమంగా అది చర్యకు దారి తీస్తుంది. పుట్టిన ఆలోచనకు తగినట్లు పనిచేస్తారు. ఆ ఆలోచనలు పదేపదే వస్తే పనులు పదే-పదే చేస్తారు. ఆ ఆలోచనలు పదే-పదే చేసారో అది అలవాటుగా మారిపోతుంది. అలవాట్లనుబట్టి ఆ వ్యక్తి స్వభావం ఇదీ అని చెవుతాం. ఆ స్వభావాన్ని బట్టి ఆ వ్యక్తి భవిష్యత్ ఉంటుంది. మీకు ఏ స్వభావం - గుణం ఉంటే అవే ఆలోచనలు పదే-పదే వస్తాయి. అదే పనులు పదే-పదే చేస్తారు.

దీన్నంతా ఓ ఆర్డర్‌లో చూద్దాం!

1. ఆలోచన (Thought)
2. ఆచరణ (Action)
3. అలవాటు (Habit)
4. స్వభావం (Character)
5. విధి (Destiny)

అలవాటెలా అవుతుంది?

మీరో కాలేజిలో చదువుతున్నారు. క్లాస్ ఎగ్గొట్టి ఓ ప్రముఖ హీరో సినిమా చూద్దామని అదే ఆలోచన వచ్చింది. అబ్బే చదువు పాడవుతుంది అని మీ మనస్సు మిమ్మల్ని కంట్రోల్ చేస్తే ఓకే! లేకుంటే మీరు ఏదో వంకపెట్టి సినిమాకు చెక్కేస్తారు.

అంటే ఆలోచన (Thought) కు అనుగుణంగా (Action) పని జరిగింది. ఆ మరునాడు కాలేజిలో మాష్టారు ఎసైన్‌మెంట్ గురించో, రికార్డు గురించో రాయమని చెప్పింది జ్ఞాపకం వచ్చింది. మీరు రాయలేదు. ఇప్పుడు మాష్టారిని ఫేస్ చేయడం ఇష్టం ఉండదు తిడతారు మరి. ఇప్పుడు సినిమా ఆలోచన మళ్ళీ వచ్చింది. మరో సినిమాకి వెళ్తే, ఈ మాస్టార్‌ని ఫేస్ చేయ్యక్కర్లేదు కదా! అనిపిస్తుది. సినిమాకి వెళ్ళిపోతారు.

ఇదేదో బాగుందనిపిస్తుంది. కాలేజిలో గాని, ఇంటిలోగాని ఎప్పుడు అసౌఖ్యంగా ఉంటే అప్పుడు సినిమా ఆలోచన పుడుతుంది. ఆలోచన ఆచరణ (Action) లో చూపిస్తారు. క్రమంగా చదువులో వెనుకబడి పోతారు. వెనుకబడిపోవడంతో ఇంట్లోను, కాలేజిలోను అక్షింతలు పడతాయి. వాటిని తట్టుకోలేక-తప్పు చేస్తున్నామనే ఫీలింగ్ పెరుగుతుంది. ఆ

ఫీలింగ్‌ని అధిగమించడానికి, మరచిపో వడానికి ఇంకా ఎక్కువ సినిమాలు, టి.వి., ఇతర ప్రభావితాలకు ఆకర్షించబడతారు. అది అలవాటు (Habit)గా మారిపో తుంది.

ఇప్పుడు అతనికి ఏ అలవాట్లు ఉంటే ఆ గుణం(Character) ఉన్న వ్యక్తిగా చూస్తారు. ''ఈ అబ్బాయి చాలా మంచోడు!'' అన్పించాలంటే మంచి అలవాట్లు అతనికుండాలి! స్టుపిడ్, ఇడియట్, ఫూల్స్ వంటి సినిమాపేర్లతో పిలిపించుకుంటున్నారంటే ఆ అబ్బాయి అలవాట్లు అవే అని అర్థం.

ఇక అతని గుణం లేదా స్వభావాన్ని బట్టి అబ్బాయి రేపటి భవిష్యత్ (విధి) ఉంటుంది. అది అదృష్టమా! దురదృష్టమా? అనేది... ఆ అబ్బాయి గుణం లేదా స్వభావంపై మాత్రమే ఉంటుంది తప్పించి – విధి అనేది చేతిరాతల్లో గాని, వాస్తు జ్యోతిష్యాలలో గాని లేదు. మీ తలరాతను రాసుకొనేది మీరే. **కావాలనుకుంటే తిరగ రాసుకోగలిగేదీ మీరే!** అదెలాగో తరువాత చూద్దాం!

అన్ని అలవాట్లూ ఇలాగే వస్తాయి!

సిగిరెట్లు, తాగుడు, గుట్కా, ఖైనీ, టీవీక్షణం, అతితిండి, అతి ఇంటర్నెట్ బ్రౌజింగ్, హస్కుకొట్టుకోవడం, ఊహల్లో విహరించడం, బద్ధకం, వాయిదాలు వేయడం, భయం, మొహమాటం, సిగ్గు, కాలేజి ఎగ్గొట్టడం, పరీక్షలు రాయకపో వడం, అతి కోపం, ద్వేషం, అనుమాన మనస్తత్వం, ఆందోళన మనస్తత్వం, ఏ పనీ చేయకపోవడం, నీరస మనస్తత్వం, కామెంట్‌లు చేసే మనస్తత్వం, అబద్ధాలు చెప్పడం... ఇలా ఎన్నో రకాల అలవాట్లు వ్యక్తులు కలిగి ఉంటారు. ఆయా అలవాట్ల సముదాయాన్ని బట్టి... ఈ వ్యక్తి ఇటువంటివాడు (Character) అని ఒక నిర్ధారణకు వస్తాం. ఆ వ్యక్తికున్న స్వభావాన్ని బట్టి రేపు ఏమవుతుందో మీరే చెప్పేయవచ్చు.

ఎలా?

1. సిగిరెట్లు కాల్చే అలవాటుంటే రేపు అల్సర్, పైౖల్స్, బిపి., హార్ట్ ఎటాక్, కేన్సర్‌లలో ఏదో ఒకటి రాని వారుండరు.

2. సినిమాలు అతిగా చూసేవారు చదువులో వెనుకబడిపోతారు. వారు ఉన్నత స్థానానికి చేరలేరు.

3. తాగుడు అలవాటుంటే - లివర్ పాడవుతుది. గుండె జబ్బులొస్తాయి.

4. బద్ధకం - వాయిదాలు వేయడం అలవాటుంటే కలల్లో పైకి వస్తారు గాని నిజ జీవితంలో కాదు.

5. ఎక్సర్‌సైజు చేయడానికి బద్ధకిస్తే రేపు శరీరం మీ మాట వినదు.

ఇలా ప్రతి అంశంలోను రేపటి మీ భవిష్యత్ ఏమిటనేది నేటి మీ స్వభావాన్ని బట్టి చెప్పేయవచ్చు.

అంటే నెగిటివ్ ఆలోచనలున్న వారికి నెగిటివ్ అలవాట్లేర్పడతాయి అతని దృక్పథం నెగిటివ్ దృక్పథం అవుతుంది. పాజిటివ్ ఆలోచనలుంటే, పాజిటివ్ అలవాట్లేర్పడతాయి. వారి దృక్పథం పాజిటివ్ దృక్పథం అవుతుంది. దీన్నే 'గిగో' (GIGO) సూత్రం అంటారు.

అంటే ఏమిటో...?!

కంప్యూటర్ భాషలో 'GIGO' సూత్రానికి చాలా ప్రాధాన్యం ఉంది. 'GIGO' అంటే 'Garbage In – Garbage Out' అని అర్థం 'చెత్త లోపలకి – చెత్త బయటకు' అని.

మీరు కంప్యూటర్‌లో చెత్తని ఫీడ్ చేస్తే (Input), మీకొచ్చేదేమిటి (Out put)? 'చెత్త' వస్తుంది. ఆ విధంగా ఆలోచించి చూడండి!

- "నెగటివిటీ ఇన్! – నెగిటివిటీ ఔట్!"
- పాజిటివిటీ ఇన్! – పాజిటివిటీ ఔట్!"
- "మంచితనం ఇన్! మంచితనం ఔట్!"

సో సోదరా! సోదరీ! మనం మనలోకి పంపే ప్రతి ఇన్‌పుట్‌కు సమానంగా ఔట్‌పుట్ ఉంటుంది. కంప్యూటర్‌లో చెడు, మంచి రెండూ ఫీడ్ చేయవచ్చు. ఇది మంచిది! అది చెడ్డది! అని అదేమీ మిమ్మల్ని అడగదు. సబ్ కాన్షియస్ మైండ్‌కూడా అంతే! మీరు చెడుని రికార్డ్ చేసినా ఒప్పుకుంటుంది. మంచిని రికార్డ్ చేసినా ఒప్పుకుంటుంది.

ఓ సినిమాకెళ్లండి...!

ఏడుపు సీన్ చూస్తే కళ్ళమ్మట నీళ్లొస్తాయి. కామెడీ సీన్స్ చూస్తే నవ్వి–నవ్వి కళ్ళమ్మట నీళ్ళొస్తాయి. రెండింటికీ కళ్ళనీళ్ళే వచ్చాయి. కాని, అనుభవాలు (ఔట్‌పుట్‌లు) వేరు. కారణం 'ఇన్‌పుట్'లు వేరు. సో, మీరు ఎటువంటి 'ఇన్‌పుట్'లు మనస్సులోకి పంపితే ఆ విధమైన ప్రవర్తన ఔట్‌పుట్ రూపంలో వస్తుంది.

మనం ఎలా కండిషన్డ్ కాబడతాం?

"పావ్‌లోవ్ కండిషన్డ్ రిఫ్లెక్షన్స్" సిద్ధాంతం ప్రకారం – మనుషులు కండిషన్ కాబతారు. ఎలా కండిషన్ కాబడితే, అలా ఆ పనులు యాంత్రికంగా

చేస్తాం. అవే అలవాట్లు. అలవాట్లనేవి చాలా బలహీనంగా ప్రారంభమై అత్యంత బలంగా స్థిరపడిపోయి, బయటకు పోవడానికి ఇష్టపడవు.

ఏనుగు కథ వినండి!

ఏనుగు పుట్టీ పుట్టడంతోనే పెద్ద గొలుసులతో, బలమైన చెట్టుకి కడతారు. ఈ పిల్ల ఏనుగుకి అలా ఉండడం ఇష్టం ఉండదు. తాను బలశాలిననే ధీమాతో గింజుకుంటుంది. చైనుల్ని తెంపాలని రోజూ ప్రయత్నిస్తుంది. కొన్నాళ్ళు అలా ప్రయత్నించి -ప్రయత్నించి ఇక మన వల్ల కాదని ప్రయత్నించడం ఆపేస్తుంది. అప్పటి నుండి స్థిరంగా ఏ పారిపోయే ప్రయత్నం చేయకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అదిప్పుడు 'కండిషన్' కాబడింది. ఇక దాన్ని పెద్ద చైనుకి, పెద్ద చెట్టుకి కట్టవలసిన అవసరమే లేదు. బలహీనమైన స్తంభానికి, బలహీనమైన తాడుతో కట్టినా అది తప్పించుకొనే ప్రయత్నం చేయదు.

మనుషులూ అంతే...!

చిన్నతనం నుండి నిరంతరం మనుషులు కండిషన్ కాబడతారు.

▸ మీరెలాంటి పుస్తకాలు చదువుతారో....



▸ ఎటువంటి సినిమాలు, టి.వి. ప్రోగ్రాములు చూస్తారో....

▸ ఎటువంటి సంగీతం వింటారో...

▸ ఎటువంటి వ్యక్తులతో స్నేహాలు, సంబంధాలు కల్గి ఉంటారో...

ఈ అంశాలను బట్టి మీ దృక్పథం ఏర్పడుతుంది. మనం ఎన్నో నెగిటివ్ ఆలోచనలతో నెగిటివ్ అలవాట్లకు గురయ్యి, నెగటివ్ స్వభావాన్ని పెంచుకొని జీవితాన్ని సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాం. అదే చెప్పేస్తుంది, అటువంటి వారికి 'రేపు' అనేది ఎలా ఉంటుందో!

మీ తలరాతను తిరగరాసుకోండి!

మొదట మీకు ఎటువంటి భవిష్యత్ కావాలో? ఒక డైరీలో రాసుకోండి. అలా విధి ఉండాలంటే మీ ఆలోచన ఎలా ఉండాలో రాసుకోండి. మంచి ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెట్టడం మొదలుపెట్టండి. ఇలా మంచి పనులే చేయడం మొదలుపెడితే, దానికే కండీషన్ అవుతారు.

అదే అలవాటుగా మారిపోతుంది. ఇక ఆటోమేటిక్‌గా చేసుకుంటూపోతారు. అది అప్పుడు మీ స్వభావం అవుతుంది. అది మంచి స్వభావం కాబట్టి మీకు మంచి భవిష్యత్ ఉంటుంది. అదే మీ అదృష్టం అనుకోండి.

అంత అదృష్టమా?

అదృష్టం దానంత అది రాదు. అదృష్టం కావాలనుకుంటే, మీ ఆలోచనా విధానం మారాలి. ఆలోచన నుండే సమస్తం పుడుతోంది. అంటే ఆలోచన మారి- ఆచరణలో పెడితే మీకు, మీ కుటుంబానికి - సమాజానికి అంతా అదృష్టం జరుగుతుంది.

అంటే అదృష్టం కావాలనుకుంటే...

మంచి ఆలోచనలు → మంచి పనులు → మంచి అలవాట్లు → మంచి స్వభావం → అదృష్టం.

మిమ్మల్ని, మీ ప్రవర్తనని మార్చుకుంటే.... ఉజ్జ్వల భవిష్యత్ మీదవుతుంది. కనుక మీకు మారాలని ఉంటే నేడే కార్యరూపంలోకి దిగి, ఒక బుక్‌లో ఎప్పటి కప్పుడు ప్రోగ్రెస్ ఎలా ఉందో రాసుకుంటూ గమనించండి.

రెండు ఎక్సర్‌సైజులు

ఎక్స్-1 : ఓ నోట్‌బుక్ తీసుకోండి. మిమ్మల్ని పైకి రాకుండా చేస్తున్న మీ ఆలోచనలు, అలవాట్లు ఏమిటో లిస్టు

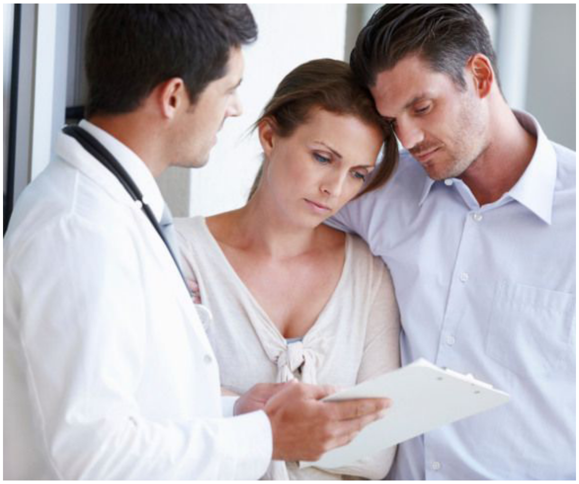


తయారు చేసుకోండి.

ఎక్స్-2 : మీరు పైకి రావాలంటే ఏ అలవాట్లని మీరు పెంపొందించు కోవాలో లిస్టు రాసుకోండి. ఆలోచనతో ప్రారంభించండి. ఆచరణలో పెట్టండి. అలవాటుగా మార్చుకోండి.

మీ దృక్పథం మారిపోతుంది. మీ తలరాతా మారిపోతుంది. ఈ సమాజంలో మీ స్థానం మారిపోతుంది.

పిల్లలు కలగని వారి సెక్సు సమస్యలు



పెళ్ళి చేసుకున్న ప్రతి యువతీ యువకులూ తమకి త్వరలో కలగబోయే సంతానం గురించీ, ఏర్పడబోయే కుటుంబం గురించీ ఎన్నో బంగారు కలలు కంటారు.

పెళ్ళయిన ఒక నెలలోనే నూటికి 25% మంది కలలు పండి గర్భధారణ జరుగుతుంది. 6 నెలలు కాపురం చేసుకునే సరికల్లా 63% మంది కొత్త దంపతులు తల్లిదండ్రులు కాబోతున్నట్టు గ్రహిస్తారు. ఏడాదికల్లా కొత్తగా పెళ్ళయిన వారిలో 80% మంది సాఫల్య మార్గంలో పడిపోతారు. మిగిలిన 20% మందికీ ఆందోళన, ఆదుర్దాలు ప్రారంభమవుతాయి. (ఏ కుటుంబ నియంత్రణా పాటించకుండా రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనే కొత్త దంపతుల విషయమే మనం చెప్పుకుంటున్నాం.)

కుటుంబ నియంత్రణ పాటించేవారు అది మానేసినాక ఏడాదిన్నర కాలం వరకూ గర్భం కోసం ఎదురుచూడవచ్చు. అయినా రాకుంటేనే వారు వైద్య సహాయం కోసం ఆలోచించాలి.

(దంపతుల వయసు 30 పైబడితే కుటుంబ నియంత్రణ పాటించక పోవడమూ, పాటిస్తే ఏడాదిన్నర ఎదురు చూడకుండా ఆ లోపే వైద్య సహాయం పొందడమూ మంచిది. అదలా ఉంచండి)

మన ప్రాంతంలో కొత్త దంపతులకన్నా వాళ్ళ తల్లిదండ్రులే మనవల కోసం ఎదురు చూడటం ఎక్కువ. పెళ్ళి అనే శుభకార్యం జరిగిన యింట ఆ వెంటనే గర్భధారణ అనే శుభవార్తని కూడా వినడానికి అప్పులు ఉవ్విళ్ళూరుతూంటారు. వీలైనప్పుడల్లా వాకబు చేస్తుంటారు ఎంతవరకూ వచ్చిందని! ఈ పలకరింపులు కొత్తగా పెళ్ళయిన వారికి పన్నీటి చిలకరింపులా అనిపించి పులకరింపజేసి, అదే రానురాను అవే ఆమ్ల వర్షంలా బాధపుట్టిస్తాయి.

తమతో పాటే పెళ్ళయిన వారంతా ఒకరొకరుగా గర్భం ధరిస్తున్నట్టు వార్త వస్తుంటే ఒకొక్క వార్తా ఈ దంపతుల్లో ఆదుర్దాని పెంచేస్తుంది. తమకెప్పుడు కలుగుతుందా అని ఆరాటం, కలగ దేమోననే సందేహం తలెత్తుతుంటాయి. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్తే మంచిదన్న భావం ఇటు ఆ దంపతులకీ, అటు వాళ్ళ తల్లిదండ్రులకీ కూడా కలుగుతుంది.

ఆత్మ శోధన

ఈలోగానే సాధారణంగా చాలామంది దంపతుల్లో రకరకాల పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. ఇద్దరికిద్దరూ ఆత్మ పరిశోధనలో పడతారు. ఎవరిలో లోపం ఉందో అని మనసు వెతుకులాడు తుంది. కొంపతీసి తమదే లోపమైతే? అని ఆందోళన కలుగుతుంది. తన భార్య/భర్త రియాక్షన్ ఎలా ఉంటుందో? అత్త మామలేమంటారో, యితరులలో ఏ విధంగా చులకన అవుతామో? అనే భయాలు మొదలవుతాయి.

ఎదుటి వారిలో లోపం ఉంటే? అప్పుడు రియాక్షన్స్ మరోలా ఉంటాయి. తనలో లోపం లేనందుకు తేలిగ్గా ఊపిరిపీల్చుకుని లోపం ఉన్న ఎదుటి వారికి మానసికంగా ఆసరా యివ్వడానికి సిద్ధపడతారు కొందరు. కొందరు అందుకు భిన్నంగా తన భర్త/ భార్య వల్ల తనకి సంతానయోగం లేకుండా పోతోందని ఆక్రోశిస్తారు. లేదా ఆగ్రహిస్తారు. లేదా తూలనాడతారు.

అంతఃసంఘర్షణ ఒకోసారి యిలా బాహ్యంగా కొట్లాడు కోవడానికీ, పరస్పరం అవమానించుకోవడానికీ, ఇంకోపెళ్ళి చేసుకుంటానంటూ మరో కొత్త క్షోభని కూడా ప్రవేశపెట్టి మనశ్శాంతిని, భద్రతాభావాన్ని ఛిద్రం చేయడానికీ దారితీస్తుంది. ఆస్తిపాస్తుల పంపకాలు కూడా పిల్లలున్న వారికీ, లేనివారికీ వేర్వేరుగా జరుగుతున్న సందర్భాలున్నాయి.



లోపంగా భావించి లేని సెక్సు సమస్యల్ని తెచ్చుకునే మగవాళ్ళు, స్త్రీత్వలోపంగా భావించి సెక్సు కోరికల్ని, స్పందనల్ని పోగొట్టుకుని జడులుగా మారిన స్త్రీలు కోకొల్లలంటే నమ్మండి.

శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో కూడా యిదే తేలింది. "మెడికల్ ఏస్పెక్ట్స్ ఆఫ్ హ్యూమన్ సెక్సువాలిటీ" పత్రికలో డా॥ డి(బ్రావ్నర్ రాస్తూ "నిస్సంతు దంపతుల్లో ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలు రెండు : 1.కామవాంఛ తగ్గడం 2. కామస్పందనలు బలహీన మవడం"

మొత్తానికి ఇలా ఒక పక్క వంధ్యత్వ సమస్య తలెత్తుతూనే అనేక విషమ పరిస్థితులకి (వెంటనే కల్పించకపోయినా) నాంది పలుకుతుంది.

ఈ రకం పరిస్థితులు ప్రారంభంలోనే కాని, ముదిరేకొద్దీ కాని మనసుపై భారాన్ని పెంచి సెక్సు సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

ఏమిటా సెక్సు సమస్యలు?

ముందస్తుగా – సెక్సులో పాల్గొనడంలో స్పాంటేనిటీ పోతుంది. కోరిక కలిగినప్పుడల్లా మీద పడే రోజుల స్థానే ఏ రోజు కలిస్తే గర్భం వస్తుందో లెక్కకట్టుకుని ఆ రోజుల్లోనే కలవడం ప్రారంభమవుతుంది. తమ యిష్టం, తమ కోరిక ప్రకారం కాకుండా 'డాక్టరు చెప్పిన' ప్రకారం కలవాల్సి రావడంతో సెక్సులోని ఆనందం కొంత పలచబడి పోవడం సహజం. భార్యాభర్తల మధ్య యాంత్రికత పెరగడం సామాన్యం.

ఇదే సమయంలో కొంతమంది దంపతుల మనసుల్లో తమ గత జీవితపు అలవాట్ల గురించి పశ్చాత్తాపం, అవేమైనా కారణమేమోననే చెప్పుకోలేని ఆవేదన మొదలవుతాయి.

హస్తప్రయోగమా, పరస్త్రీ/పురుష సంపర్కమా? జననాంగ వ్యాధులా? గతంలో తను ఎవరికైనా తలపెట్టిన అపకారమూ వగైరాలా? ఏది కారణం? పూర్వజన్మ పాపమా? అంటూ మనసు ఘూర్ణిల్లుతుంది. అపరాధ భావం మొదలవుతుంది.

సంతానం కాకపోవడానికి లోపం తమలో ఉందని తెలిస్తే పురుషులు అసమర్థులమనే భావనకి లోనవుతూండటం చూస్తున్నాం. సహేతుకం కాకపోయినా ఆత్మన్యునతా భావానికీ, అపరాధభావానికీ, అసమర్థభావానికీ, తుదకి లైంగిక సమస్యలకీ లోనవడం చూస్తున్నాం. "నా భార్య నన్ను ఏమీ అనకపోయినా ఆమె కళ్ళు 'నువ్వే నేరస్థుడివని' నాకేసి చూస్తున్నట్టుంది" అన్నాడొక పాఠకుడు.

మీ చేతుల్లో లేదు

సంతానం కలగడం ఆలస్యం కావడం, అసలే కలక్కపోవడం ఎవరికి వారు కావాలని కొనితెచ్చుకునేది కాకపోయినా సంతాన లేమివల్ల సామాజికంగా వారు ఎదుర్కొనే చిన్నచూపు, అవమానమూ భరించలేక ఎక్కువమంది మానసిక వత్తిడికి, సెక్సు సమస్యలకీ లోనవుతున్నారు.

సంతానం కలగకపోవడాన్ని పురుషత్వ

"వీటికి ఒక కారణం సంతానం యింకా కలగటం లేదనే విచారమూ, నిష్ఫలమైన సెక్సు చేసుకోవడం మాత్రం ఎందుకు? అనే నిర్లిప్తతా కాగా మరో కారణం, వైద్యశాస్త్రమేనని చెప్పాలి. ఏ రోజున, ఏ పద్ధతిలో ఎన్నిసార్లు కలవాలో కేలండరు ప్రకారమే తప్ప కోరిక ప్రకారం కాకపోవడంతో ఏర్పడిన యాంత్రికతే సెక్సు సమస్యలకి పెద్ద కారణం" అన్నారు.

హైదరబాదులో ఒకామె మాతో అన్న మాటలు మా మనసులో ఉండిపోయాయి. "పెళ్ళయి ఎనిమిదేళ్ళయింది. పిల్లలు పుట్టలేదు. పరీక్షల కోసమని డాక్టర్లు నా వంటిమీద చెయ్యని పరీక్షలేదు. చెయ్యని ఆపరేషను లేదు. నా భర్తకే స్వంతమనుకున్న నా శరీరాన్ని పదిపదిహేను మంది డాక్టర్ల ముందు వెల్లడి చేయాల్సివచ్చింది. ఆఫ్‌కోర్స్ వైద్య పరీక్షలకే అనుకోండి! అయినా ప్రయివసీ అనేది నా శరీరానికి లేకపోయిందే, డబ్బిచ్చి ప్రయోగశాలలో ఎలకలా మారి... అయినా సంతానం లేకుండా మిగిలానే అనే ఆవేదన నన్ను దహిస్తుంది."

ఈమె భావాలు నిర్హేతుకంగా ఉన్నా, ఒకొక్కరి భావ పరంపర ఏ రూపంలో

మళ్ళుతుందో అనేది ఈమె మాటల ద్వారా తెలుస్తుంది.

సంతానం కలగకుండా ఎన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తాయో, అంతగానూ కొందరు దంపతుల్లో సెక్సు సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొందరు తమ పరిస్థితులకి రాజీపడి యథావిధిగా కాపురం చేసుకుంటారు. కొందరి కలలు ఈలోగా ఫలించి కథ సుఖాంతమవుతుంది.

సంతానం కలగడం ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ స్త్రీలలో కామవాంఛ, స్పందనలతో పాటు భావప్రాప్తి సంఖ్య కూడా తగ్గుతోందని పరిశోధకులు తెలియజేసారు. అయితే యిది శాశ్వతమైన సమస్యకాదు. పరిస్థితు లకి రాజీపడినా, సంతానం కలిగినా మళ్ళీ పూర్వపు స్థితి వచ్చేస్తుంది.

ఇంకో పెద్ద సెక్సుసమస్య ఏంటంటే రానురాను సంతానంలేని దంపతుల మధ్య "ప్రణయకళ" తగ్గిపోయి త్వరగా అసలు వ్యవహారంలోకి దిగిపోవడం జరుగుతూంటుంది. అది చాలా తప్పే అయినా టైంటేబుల్ ప్రకారం కలవాల్సి రావటంతో నెలకొన్న యాంత్రికత ప్రభావమిది. ఇరువురూ ప్రణయకళని ఆనందించే మూడ్‌లో ఉండరు. ఒక భార్య తన భర్తతో అన్నట్టు '(నాశరీరంతో) నీకు ఏం కావలిస్తే అది చేసుకో. నన్నింకేం బాధపెట్టకు. పిల్లలు పుడితే అదే పదివేలు' అన్నట్టుగా మారు తాయి కొన్ని దాంపత్యాలు.

వంధ్యత్వం అనుభవిస్తున్న మగవాళ్ళ కొందరు లేబరేటరీలో వీర్యం తీయాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా వేదనకి లోనవుతారు. ఎప్పుడు అడిగితే అప్పుడు వీర్యం తీసి ఇవ్వాల్సిన అగత్యానికి బాధపడతారు. కొందరైతే "తమలోనే లోపం ఉండి అది కాస్తా బయటపడు తుందేమోననే' అనే ఆందోళనకి లోనవడం, అందుకని ఎన్నో వంకలు చెప్పి వీర్యపరీక్షని తిరస్కరించడం చూసాం. లోపం రెండో వాళ్ళమీదకి నెట్టడం కూడా సాధారణమే.

అలాగే **అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో అంగస్తంభన విఫలమయ్యేవారు** ఎందరో! ఆదుర్దా దీనికి కారణం.

ఇక పరవీర్యదానం ద్వారా తప్ప సంతానం కలగని వారి మానసిక పరిస్థితి మరికొన్ని విధాలుగా ఉంటుంది. తమ వీర్యం పనికిరాదని తెలిసిన భర్తలు కొందరు స్తంభన వైఫల్యాలు ఎదుర్కొంటారు. పరవీర్యదానం పొందడంతో సంతానం లేదన్న సాంఘిక అవమానం తప్పి కొందరు యథాస్థితికి వస్తారు. తమది కాని వీర్యంతో తమ భార్య (తమ యిష్ట ప్రకారమే అయినా) గర్భం ధరించడం కొందరి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసి సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తుంది.

మొత్తం మీద సంతానసమస్య కేవలం అక్కడితో ఆగిపోకుండా సెక్సుమీద యిన్ని రకాలుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ✡

పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడా, మగా?



పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడా, మగా తెలుసుకోవాలన్న ప్రయత్నాలకు భారత చట్టాలు అడ్డుకట్ట వేసినా కుతూహలానికి మాత్రం కొదవలేదు.

మనదేశంలో లాంటి పరిస్థితులు పశ్చిమ దేశాల్లో లేవు కనుక లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు అక్కడ నిషిద్ధం కావు. తాజాగా కెనడా శాస్త్రజ్ఞులు – తల్లి బ్లడ్ ప్రెషర్ ఆధారంగా పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడో, మగో తెలుసుకోవచ్చని అంటున్నారు. హార్మోను నిపుణుడు డా– రవి రెత్నాకర్ ప్రకారం గర్భంధరించడానికిముందు బి.పి. తక్కువగా ఉన్న మహిళలకి ఆడపిల్లలు పుట్టే అవకాశం అధికమట.

త్వరలో గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న 1411 మంది యువతులపై 2009 నుంచి జరిగిన ఈ పరిశోధనలో మహిళల బి.పి., కోలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్, గ్లూకోజు స్థాయిలను సగటున గర్భానికి 26 వారాల ముందు నుంచి సేకరించారు. అందులో గర్భం ధరించిన వారిలో 739 మగ పిల్లలకి, 672 మంది ఆడపిల్లలకి జన్మనిచ్చారు. ఈ డేటాను సంఖ్యాశాస్త్రపరంగా శాస్త్రీయ విశ్లేషణ చేసి చూడగా ఆడపిల్లల జననానికి లో–బి.పి. కొద్దిగా దోహదం చేస్తున్నట్టు తేలింది. అయితే లోబి.పి ఏరకంగా లింగ భేదం కలిగిస్తున్నదీ తెలియవలసి ఉంది.

(-మూలం: అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్)

బరువు తక్కువగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

బడుగు వర్గాలలో పేదరికం, అజ్ఞానం, అశ్రద్ధలవల్ల ఎక్కువమంది ప్రజలు బక్కగా దుర్బలంగా ఉంటుండగా, డబ్బున్న/ చదువుకున్న వర్గాల్లో స్లిమ్‌గా ఉండాలన్న ఆరాటం కొద్దీ డయటింగు, ఎక్సర్‌సైజు చేసి బరువు తగ్గిపోతున్న వాళ్ల సంఖ్యఎక్కువగా ఉంటోంది.

ప్రధానంగా ఆడపిల్లల్లోనే సన్నగా ఉండాలన్న ఉబలాటం అధికం. కనుక దుర్బలత్వ సమస్య వారిలోనే ఎక్కువ. వందమంది ఆడపిల్లల్లో ఒకరు మితిమీరి డయటింగ్ చేసి ఎనోరెక్సియా నెర్వోజా అనే ప్రమాదకర బరువుతక్కువ జబ్బుకి లోనవుతున్నారు.

ఇట్లా మితిమీరి డయటింగ్ చేసిగాని, ఆర్థిక బాధలవల్లగాని, అనారోగ్య కారణాలవల్ల కాని బరువు బాగా తగ్గిపోవటం జరిగిన స్త్రీలకు బహిష్టులు అపక్రమంగా మారుతాయి. నెలల తరబడి బహిష్టే కాకపోవచ్చు కూడా! దీనికి ప్రధానకారణం ఒంట్లో ఉండాల్సినంత కొవ్వు నిల్వలు లేకపోవడమే!

ఫలితంగా పిట్యూటరీ గ్రంథినుంచి వెలువడే హార్మోనుల నిష్పత్తి మారిపోతుంది. వీటిని అదుపు చేయడంలో మెదడులోని హైపోథాలమస్ విఫలమవుతుంది. కనుక బహిష్టు క్రమం దెబ్బతింటుంది. అండం విడుదల ఆగిపోతుంది. థైరాయిడ్ లోపం కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఏర్పడితే ఆ బాధలు కూడా అదనంగా మొదలవుతాయి.

సాధారణంగా ఆర్థిక బాధలవల్ల తప్ప,



సంతానం కలగాలంటే బరువు అతిగానూ ఉండకూడదు, అతి తక్కువగానూ ఉండకూడదు.

ఇతర కారణాలవల్ల సన్నగా ఉన్న ఆడవాళ్ళు - ముఖ్యంగా వెయిట్ కాన్షియస్ అయితే - ఒళ్ళు చెయ్యడానికి యిష్టపడరు. 2 కేజీలు బరువు పెరిగితే చాలు 'అమ్మో లావైపోతున్నాం' అనుకుని మళ్ళీ తిండి తగ్గించేస్తారు. కనుక వీరి విషయంలో చికిత్స కష్ట సాధ్యమవుతుంది.

ఉండాల్సిన కనీసపు బరువుకంటే తక్కువ ఉన్న స్త్రీలలో బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడుతుందని చెప్పుకున్నాం కదా! కేవలం చాలినంత బరువు లేనందువల్లనే నూటికి 6గురు స్త్రీలకు సంతానం కలగటం లేదనీ, నూటికి 4 గురు స్త్రీలలో బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడుతుందనీ పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

పురుషుల్లో కూడా అతి బలహీనంగా ఉండేవారిలో వీర్యకణోత్పత్తి అల్పంగా ఉండటం గమనించబడింది.

చికిత్స

బరువు తక్కువగా, దుర్బలంగా ఉండటం అనేది ఎందువల్లనో ముందు నిర్ధారణ చెయ్యాలి. అనేక శారీరక అనారోగ్యాల వల్ల మనిషి బరువు కోల్పోవటం జరుగుతుంది. ముందు వాటికి చికిత్స చెయ్యాలి.

దుర్బలులు తీసుకునే ఆహారాన్ని పరిశీలించి, దానిలో పోషక లోపాలు ఏమున్నాయో గ్రహించి పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని (అందుబాటు ధరల్లో దొరికేదాన్ని) సూచించాలి. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, అవసరమైన చికిత్స తీసుకుంటే దుర్బలులైన స్త్రీలు కూడా సక్రమంగా బహిష్టులవుతూ, గర్భవతులు కాగలుగుతారు.

కొద్దిపాటి వ్యాయామం ఏ స్త్రీ పురుషులకైనా మంచిదే! కాని కొందరు రాత్రింబగళ్లు ఎక్సర్‌సైజు చేస్తూ ఒళ్ళు తగ్గడమే పనిగా పెట్టుకుంటారు. ఒళ్ళు తగ్గుతారు నిజమే కాని ఎక్సర్‌సైజు అధికమవటంవల్ల శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి పెరిగి అండం విడుదల ఆగిపోతుంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.

కనుక బరువు అతిగానూ ఉండకూడదు. అతి తక్కువగానూ ఉండ కూడదు. మధ్యస్థంగా - వయసుకి ఎత్తుకీ తగ్గట్టుగా ఉండాలి. అప్పుడే సంతానం కలగడానికి సానుకూలంగా ఉంటుంది. ✳



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

సుఖం తెలీదు

భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో నా భార్యకు యింత వరకూ తెలియదు. మీ బుక్సు చదివి ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. నాకు సెక్సులో చాలా అనుభవించాలని చాలా కోరిక ఉంది. నా భార్యతో జరగటం లేదు. ఏం చేయమంటారు.

జ. భావప్రాప్తి సుఖం ఒక్కసారి కూడా పొందలేకపోవటం, సెక్సులో ఎప్పుడూ అసంతృప్తే మిగులుతూ ఉండటం కూడా రతి వైముఖ్యానికి ప్రధానమైన కారణమే! కాని అది ముదిరి పోయాక మీరు దృష్టిని భావప్రాప్తి మీదనే కేంద్రీకరించటం వల్ల ఉపయోగం లేదు. ముందుగా ఘనీభవించిన ఆమె మనసుకి (అది నిజమైతే) మళ్ళీ చైతన్యం కలిగించాలి. సెక్సుమీద ప్రాధాన్యత తగ్గించి, ఆప్యాయత, అనురాగం ప్రదర్శించటం మీద శ్రద్ధ చూపించండి. సెక్సుని చాలా అనుభవించాలనే బలమైన కోరికతో మీరు ఆమె మీద వత్తిడి ఎంత ఎక్కువ తెస్తే ఆమెలో కోరికలు అంత అణిగిపోతాయి. సెక్సు అనేది మనసుతో ప్రమేయం లేకుండా జరగదు. భాగస్వామి మనసుని సంతోష పరచగలిగితే సెక్స్‌లో ఆనందం లభిస్తుంది.

ఇక ఆఖరుగా మీరడిగిన ప్రశ్న "నా భార్యతో జరగటం లేదు. నన్నేం చెయ్యమంటారు?" అని కదా! జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఎంతో కష్టపడితేనే కాని సుఖం లభించదు. కష్టపడండి. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే మీ సమస్య పరిష్కరించగలము.

బీజంలో నొప్పి

నాకు 10 సంవత్సరాల క్రితం ఓ సంఘటన జరిగింది. ఓసారి నవారు మంచంలో బోర్లా పడుకున్నపుడు నిద్రలో అంగస్తంభనం వచ్చింది. మంచానికి

ఒత్తాను. అప్పుడు పటుక్కుమని శబ్దం వచ్చింది. కుడివైపు బీజం చాలా విపరీతమైన నొప్పి పెట్టింది. అప్పటి నుండి నా అంగం సన్నబడడం జరుగుతుంది. నా అంగం స్తంభించుట కూడా ఒక పక్కకు లేస్తుంది. స్తంభించేక ఒక్క నిముషం కూడా ఉండడం లేదు. తొందరగా డవున్ అవుతుంది.

సెక్స్‌లో పాల్గొంటే తొందరగా అంటే రెండు సెకండ్లలో అవుట్ అవుతుంది. అవుట్ అవుతున్నప్పుడు ప్రెషర్‌తో వీర్యం పడడం లేదు. అతికష్టం మీద రతి చేస్తే కుడి బీజం విపరీతమైన నొప్పి. భరించలేని బాధ. రాను రాను, నా అంగం చేతి బొటనవేలు అంత సన్నగా అవుతుంది. పొడవు ఇంచున్నర ఉంటుంది. చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించాను. ఆయుర్వేద మందులు వాడాను. కానీ ఫలితం లేకపోయింది. మానసికంగా కుంగిపోతున్నాను. నా అంగం మరీ చిటికిన వేలు సైజు ఉంటుంది. చాలా బాధగా ఉంది. నా సమస్యకు మార్గం తెలుపగలరు.

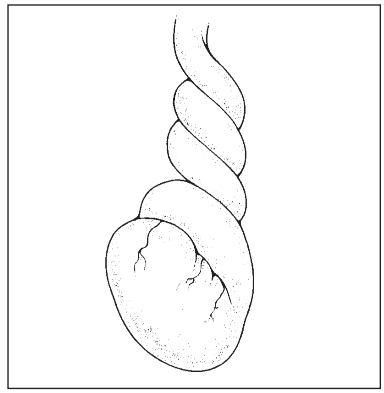
ఇ : మీరు ముందు యూరాలజిస్టుచే బీజాలు పరీక్ష చేయించుకోండి. నొప్పి కలిగి నప్పుడు అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే చూపించుకోండి. భరించలేని బీజాల నొప్పికి ఒక ముఖ్య కారణం అది మెలి తిరగడం (torsion) లేదా తీవ్రమైన బీజాల వ్యాధి (acute Orchitis). రెండింటికీ వైద్యం వెంటనే జరగాలి. మొదటిదైతే ఆపరేషన్ అవసరపడుతుంది. రెండోదైతే మందులతో చికిత్స సరిపోతుంది.

బీజానికి దెబ్బతగిలితే, నలిగితే, అంగం చిన్నదెలా అవుతుందండీ? అలా జరగదు. అది దగ్గరగా ముడుచుకోవడం ద్వారా చిన్నదైనట్టు కనిపిస్తుంది. ముడుచుకున్న స్థితిలో అంగం బొటనవేలంత ఉన్నా ఒకటే, చిటికిన వేలంత ఉన్నా ఒకటే... 3-4 అంగుళాలున్నా ఒకటే!

స్తంభించినప్పుడు అది సుమారు 4 అంగుళాలు ఉంటే చాలు! మందుల వల్ల మాత్రం అంగం సైజు పెరగదు. డబ్బు, టైము వృధా చేసుకోకండి.

అలాగే- అంగం స్తంభించినప్పుడు చాలా మందికి నిటారుగా కాక ఎడమ వైపుకి స్తంభిస్తుంది. అలా నూటికి 40-50 మందిలో ఉంటుంది. దానివల్ల నష్టం ఏమీ లేదు. ఎందుకలా జరుగుతుందనేది '**జననాంగ విజ్ఞానం**' పుస్తకంలో వివరించబడింది. వీలిస్తే చదవండి.

అంగంమీద, అంగస్తంభనం మీద, మీ సెక్సు సామర్థ్యం ఎలా ఉన్నదో



పరీక్షించు కోవడం మీద దృష్టి నిలిపితే అంగం ఎక్కువ సేపు స్తంభించి ఉండదు. ఏ ఆలోచనా లేకుండా హాయిగా సెక్సు ఫీలింగ్సుని అనుభవిస్తుంటేనే అంగం స్తంభించి ఉంటుంది.

అంగం స్తంభించ డానికీ, స్తంభించి అలానే నిలిచి ఉండటానికీ, కామప్రేరణ అవసరం. ఆ ప్రేరణ ఉన్నంత సేపూ, మీ మనసు ఆ ప్రేరణ సుఖం నుంచి మళ్ళిపోనంత సేపూ మాత్రమే అంగం స్తంభించి ఉంటుంది.

వీర్యం ప్రెషర్‌తో పడటం లేదన్నారు. దానికి బస్తి కండర వ్యాయామాలు (కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు) చేస్తే నెల్లాళ్ళలో పెరుగుతుంది.

IVF వలన ఖచ్చితంగా గర్భం వస్తుందా?

మంచి పేరున్న హాస్పిటల్ లో దాత వీర్యంతో IVF చేయించుకున్నాను. మొత్తం 6 మాసములు వరుసగా చేయించుకున్నాను. కాని నాకు గర్భధారణ అవలేదు. విసుగెత్తి వైద్యం మానేసిన కొంతకాలానికి దానంత అదే గర్భధారణ అయింది.

వరుసగా 6 మాసములు IVF చేయించుకున్నా రాని గర్భం, నాకు తరువాత ఎలా వచ్చింది? IVF వలన

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం '**విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం**' వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

గర్భధారణ ఖచ్చితముగా రాదా? లేక వీర్యములో బలము లేక రాలేదా?

ఒక ప్రక్క tube పాడైపోయిన వారికి IVF చేసుకొన్నచో గర్భధారణ అవుతుందా లేక ఏమైనా ఆపరేషన్ చేయించి, ఆ తరువాత IVF చేయించినచో గర్భధారణ జరుగునా తెలుపగలరు. ఈ పరిస్థితి నా స్నేహితురాలిది. ఆమె భర్త వీర్యం రిపోర్ట్సు బాగున్నాయి. ఆమెకి గర్భధారణ శక్తి ఉందని ఇక్కడి డాక్టర్లు చెప్పుచున్నారు. మీ సలహా కూడా తీసుకుందామని...

-ఆర్.పి.

జ : IVF విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు మహా మంచి హాస్పిటల్స్‌లో సైతం 28-35 శాతం మించి ఉండటం లేదు. సగటు సక్సెస్ రేటు రమారమి 25 శాతం. ప్రధానంగా పిండాన్ని గర్భసంచి తిరస్కరించడం వల్ల IVF ఎక్కువగా ఫెయిలవుతుంది.

కృత్రిమ విధానాలలో కలిగించే గర్భాన్ని సాధారణంగా శరీరం తిరస్కరించడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ తిరస్కారం బలంగా లేనందువల్లనే కొన్ని గర్భాలయినా నిలబడి సఫలమవుతున్నాయి. IVF ఫెయిల్యూర్స్‌కి ఇదొక్కటే గాక అనేక యితర కారణాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఒక వైపు అండవాహిక (ట్యూబు) పాడైనంత మాత్రాన IVF కి పరిగెట్టాల్సిన పని ఉండదు. రెండవ ట్యూబు తెరుచుకుని, ఆరోగ్యంగా ఉండి, సక్రమంగా పనిచేస్తుంటే- మరే యితర లోపాలూ లేకపోతే మామూలు గానే గర్భం వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చిన వాళ్ళు వేలల్లో ఉన్నారు.

కొందరి ట్యూబులు తెరచు కొనే ఉన్నా టి.బి. వంటి ఏ వ్యాధి కారణంగానో వాటి లోపలి పొర దెబ్బతిని, ట్యూబు ద్వారా అండం రవాణా సరిగా జరగదు. అలాంటప్పుడు ట్యూబులు తెరిచే ఉన్నా IVF అవసరపడుతుంది.

కనుక చికిత్సా విధానాన్ని ఎంచుకునేముందు ట్యూబుల పరిస్థితిని, పరీక్షించుకోవడం మంచిది. అంతేకాదు ఒకవైపు ట్యూబు పాడయిందంటే దాని ప్రభావం పొత్తికడుపులోని జననావయవాల మీద కొంత పడుతుంది. (ఉదా : పెల్విక్ ఎడ్హిషన్స్ ఏర్పడవచ్చు).

కనుక పొత్తి కడుపు లోపలి జననావయవాల పరిస్థితిని కూడా ముందుగా పరీక్షించుకోవడం మంచిది.

డయాబెటిస్ - రెండోపెళ్ళి

నాకు 40 సం॥లు. ఓ 4 నెలలుగా నేను డయాబెటిస్‌తో కాస్త మనస్తాపానికి గురి అయినాను. కాని, గెలవాలి; నాకు ఉన్న అనా రోగ్యాన్ని మరియు నా మనసును! నేను ముఖ్యంగా తెలపవలసిన విషయం నా భార్య చనిపోయింది. చాలాకాలంగా తనని మరిచిపోలేక ఒంటరిగా ఉన్నాను. పిల్లలు కూడా లేరు. ఇపుడు అయినవాళ్ళు అందరూ దూరం అయినారు. పరిస్థితుల వలన మాత్రమే. ఇపుడు అందరూ నాకు నచ్చచెప్పి 2వ పెళ్ళి చేసుకోమని కోరుతున్నారు. డయాబెటిస్ వల్ల కొద్దిరోజులకు సంసారజీవితంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయని మరియు ఇపుడు దీనివలన పిల్లలు కలుగుతారా లేదా అన్నది మరో ఆలోచన. వీటిని మీరు Clarify చేయగలరు. ఇప్పటి వరకూ అంగస్తంభనలు నిదురలోను, ఏదైనా సంసారిక సీనులు ఉన్న సినిమా చూసినపుడు చాలా చక్కగా ఉన్నవి. ఇలాగే జీవితం ఇంకా చాలాకాలం ఉండటానికి మరియు ఆహార నియమాలు, యోగాభ్యాసాలు తెలపండి.

-బి.ఎస్, చిత్తూరు.

జ : భార్య చనిపోయినా, భర్త చనిపోయినా రెండవ పెళ్ళి చేసుకోవడం చేసుకోకపోవడం అనేవి ఎవరి పరిస్థితుల్ని బట్టి, ఎవరి అవసరాలను బట్టి వారు నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండిపోయినవారు ఆదర్శవంతులూ కారు, చేసుకున్నవారు చనిపోయినవారి పట్ల అపరాధం చేసినవారూ కారు. ఇవి కేవలం వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు. కనుక బంధుమిత్రుల సలహాలను తర్కించుకుని మీకు మంచిదనిపించిన నిర్ణయం మీరు తీసుకోండి.

ఇక డయాబిటిస్ అంటారా! రావడమంటూ జరిగితే అది జీవితకాలపు నేస్తం. అశ్రద్ధ చేస్తే హానికరం. అదుపులో ఉంచితే అంతా క్షేమం.

డయాబిటిస్‌ని అదుపులో ఉంచడం అంటే - దానికి డాక్టరిచ్చిన మాత్రలు/ఇంజెక్షన్లు సక్రమంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. డాక్టరు మీ శరీర నిర్మాణాన్ని, మీరు చేసే పనిని, చేసే వ్యాయామాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఏ ఆహారం తినాలో, ఏవి తినకూడదో....ఒకవేళ మొహమాటం కొద్దీ (...ఆరాటం

కొద్దీ) తింటే దానికి తగ్గట్టు జాగ్రత్తలెలా తీసుకోవాలో చెపుతారు. అవన్నీ శ్రద్ధగా పాటించాలి. ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చెయ్యాలి. (ఏయే వ్యాయామాలు ఎంతసేపు చేస్తున్నదీ డాక్టరుకి చెప్పాలి).

ఈ 3 రకాలా డయాబిటిస్‌ని అదుపులో ఉంచితే మీ ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి ఎప్పుడైతే అదుపులో ఉందో... అప్పుడు అంగస్తంభన సమస్యలే కాదు ఇతరేతర డయాబిటిస్ సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అంత త్వరగా దగ్గరకి రావు.

డయాబిటిస్ గల వ్యక్తులు ఏ రకం ఆహారం తీసుకోవాలో, ఏయే యోగాసనాలు వేస్తే వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందో '**యోగ చికిత్స**' పుస్తకంలో వివరించాము. చదివి ఆచరించండి.

నిజానికి ప్రతి ఒక్కరు ఈ ఆహార నియమాలూ, వ్యాయామాలూ పాటిస్తే డయాబిటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులకి కూడా అది రాకుండా చాలాకాలం వాయిదా పడే అవకాశం ఉంది. '**యోగచికిత్స**' లోని ఆసనాలు రెగ్యులర్‌గా వేయటం ద్వారా తమ ఆరోగ్యపరిస్థితి బాగా మెరుగైందనీ, దాంతో డయాబిటిస్ మందుల్ని డాక్టరు గారు తక్కువ చేసారనీ, మా పాఠకులు తెలియచేస్తున్నారు.

పెళ్ళి చేసుకున్నాక సెక్సు **సమస్యలొస్తేనో?**

డయాబిటిస్ కారణంగా కలిగే సెక్సు సమస్యలకి, స్తంభన సమస్యలకి యిప్పుడు చక్కటి పరిష్కారాలున్నాయి. కాబట్టి ఆ కారణంగా పెళ్ళి మానుకోనక్కర్లేదు. అయినా డయాబిటిస్ లేనివాళ్ళకి మాత్రం సెక్సు సమస్యలు లేవా ఏంటి? ఒకొక్కరు లేక అనుభవించలేరు. ఒకొక్కరు ఉండీ అనుభవించలేరు!

కసురుతున్నాడు

అబ్బాయి వయస్సు 20. అమ్మాయి వయస్సు 17. వీరికి వివాహమైంది. కాని అబ్బాయి అమ్మాయిని ఎప్పుడూ కసురు కుంటుంటాడు. ప్రేమగా మాట్లాడడు. రాత్రుళ్లు నన్ను నిదురపోనియ్యడంటాడు. నీకు నిదుర ఎందుకొస్తుందని అమ్మాయి నిలదీస్తుందట. వేము అబ్బాయిని అడిగితే నాకు లోపమేమీలేదు. అయితే రోజూనా! అని అమాయకంగా అంటున్నాడు. నాకు కూడ వాంఛ బలంగా లేదనిపిస్తుంది. మరి ఏవైనా మార్గం ఉందంటారా! మందులు వంపుతారా? పెండ్లి జరిగి 5 నెలలయ్యింది. ఇప్పుడు అమ్మాయికి 3వ నెల.

–పి.డి.ఆర్. చెన్నై.

జ : వాళ్ళిద్దరి మధ్యా సరైన అవగాహన ఇంకా ఏర్పడలేదు. ముఖ్యంగా యిద్దరికీ సెక్సు గురించి అపోహలున్నాయి. Wrong approach ఉంది. రోజూ సెక్సు చేయకపోతే లోపమని ఆమె భావిస్తుంది. అతను రోజూ సెక్సు చేయలేకపోతున్నాడంటే వాంఛ బలంగా లేదని మీరు అనుమాని స్తున్నారు. మనిషి మనిషికీ వాంఛలో తేడా ఉంటుంది. తన శక్తికి మించిన డిమాండ్ అవతలివేపునుంచి వస్తుంటే స్త్రీ అయినా పురుషుడైనా తిరగ బడతారు. అది చిలికి చిలికి గాలివాన అయ్యేలోపే ఇద్దర్నీ కూచోబెట్టి విషయాలు బోధపరిస్తే సమస్య తీరి చక్కగా కాపురం చేసుకుంటారు. అతను శక్తికి మించి పాల్గొనాల్సి అవసరం లేకుండాను... అదే సమయంలో ఆమె తృప్తి పడేలాగనూ వారికి సలహాలివ్వడం జరుగుతుంది. వారిని మా క్లినిక్‌కి పంపండి.

వయసు మీరేక...

50 సం॥ల పైవారికి లైంగిక పటుత్వం తగ్గుతున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ వయసులో బాధ్యతల నుండి కడతేరి స్వేచ్ఛగా ఆనందంగా దంపతులిద్దరూ సుఖం అనుభవించవలసిన సమయం కదా! ఆర్థిక బాధలు, పిల్లల బాధ్యతలు యితర సమస్యలు అన్నీ తీరి వుంటాయి. కాని లైంగికశక్తి తగ్గుతుండడం బాధాకరం. బయటకు చెప్పుకోలేక సతమతమవవలని వస్తోంది.

దయచేసి ఈ సమస్యను విశ్లేషించి వృద్ధుల పట్ల దయతో స్పందించి, జవాబివ్వండి. లైంగిక శక్తిలేనపుడు జీవితమే వృధా అనిపిస్తుంది. అలాంటి ఫీలింగ్స్ ఈ వయసులో ఎవరికైనా చెప్పుకున్నా ఎలా చూస్తారో, ఎలా తీసుకుంటారోనని అనుమానం. మమ్మల్ని చిన్నచూపు చూస్తే భరించలేం. అర్థం చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

–ఆర్, విశాఖపట్నం.

జ : మీరు లేవనెత్తినది ఓ ముఖ్య సమస్య.

వయసు పైబడినవారి శరీరంలో వచ్చే మార్పులకీ, కామపరమైన మార్పులకీ ఉన్న సంబంధం... ఆశలకీ, ఆచరణకీ మధ్య ఉండే దూరం, సాంఘిక పరిస్థితుల ప్రభావం, దృక్పథాల్లో రావలసిన మార్పులు, చికిత్స సలహాలు.... వీటన్నిటి గురించీ సమగ్రంగా చర్చించుకుంటే పెద్దలు తమ సెక్సు అవసరాలనీ, సెక్సు సమస్యలనీ పరిష్కరించు కోగల్గుతారని మా విశ్వాసం.

కామాన్ని, లైంగిక పటుత్వాన్ని నిజంగా పెంచే మందులు లేవు. శారీరక రుగ్మతలు, బలహీనతలు, మానసిక బాధలు, లోపాలు ఉంటే వాటిని తగ్గించడం ద్వారా, తొలగించడం ద్వారా మందులు కామపటుత్వానికి పరోక్షంగా దోహదం చేస్తాయి. అంతకుమించి వాటినుంచి ఎక్కువ ఆశించి, గుళిక వేసుకోగానే పదహారేళ్ళ వయసు యువ్వనశక్తి రావాలని కోరుకునే వారే నిస్పృహకి లోనవుతారు. అట్లాంటి భ్రమలో ఎవరూ పడకూడదు.

అదలా ఉంచితే, సెక్సు కోరికలు మనిషిలో చివరిక్షణం దాకా వుంటాయనీ వాటిని తీర్చుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడితే సక్రమ మార్గాల ద్వారా తీర్చుకోవడానికి సిగ్గు, అవమానపడాల్సిన అవసరం పెద్ద వయసువారెవరికీ లేదు. లైంగికవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో కృషి చేసేవారెవరూ పెద్దల కామాసక్తిని తప్పుగా అర్థం చేసుకోరు.

పెద్ద వయసులో కామాసక్తి చూపించే వాళ్ళని అవహేళన చేయడం సమాజంలో జాడ్యంలా వ్యాపించి ఉంది. తనదాకా వస్తేకాని తెలీదు కదా! మానవతాదృక్పథం లేని ప్రపంచం యిది.

అనర్హులెవరితోను మీ భావాలు పంచుకోనవసరం లేదు. సమర్థులైన లైంగికవిద్య నిపుణుల సంఖ్య రాష్ట్రంలో పెరుగుతోంది. వారితో మీ మనసు పంచుకోవచ్చు. సీనియర్ సిటిజన్ అసోసియేషన్స్‌లో, ఫోరమ్‌లలో భావసమైక్యత కలిగిన వారంతా మనసు పంచుకోవచ్చు.

తృప్తిలేదు!

నాకు పెళ్ళయి నెలరోజులైంది. తొలి కలయిక తోటే యోని లూజుగా ఉంటుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొంటే తృప్తి అనిపించటం లేదు. నా భార్యను అడిగితే నాకు 1 సం॥ నుండి వైట్ అవుతుందని చెప్పింది. దీనివలన లూజుగా ఉంటుందా? మా ఇద్దరి ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది. నాకు ఎటువంటి అక్రమసంబంధాలు లేవు. మా స్నేహితుడు పెళ్ళికి ముందు సెక్స్‌లో పాల్గొంటే యోని లూజుగా ఉంటుందని చెప్పాడు. ఈ విషయం ఎంతవరకు నిజమో చెప్పండి.

–టి.డి.ఆర్., హైదరాబాద్.

జ : మీ స్నేహితుడు చెప్పినలాంటి పిచ్చిపిచ్చి మాటలు నమ్మి మీ బుర్ర పాడుచేసుకోకండి. మగవాళ్ళ అంగం సైజులో భేదాలున్నట్టే స్త్రీల యోని మార్గం కూడా రకరకాల సైజుల్లో ఉంటుంది. **'వాత్సాయన కామసూత్రాలు'** ఆ విషయాన్నే చెపుతాయి. వేలాది శరీరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశోధన చేసిన డా. డికిన్‌సన్ అనే శరీరనిర్మాణ శాస్త్రవేత్త కూడా ఆ సంగతి ఋజువు చేస్తూ చక్కటి ఎనాటమీ అట్లాస్ ప్రచురించాడు.

మీ భార్య– యోనిమార్గం కాస్తంత విశాలంగా ఉన్న స్త్రీ అయి ఉండొచ్చు. అదీగాక స్త్రీ సెక్సుకోరికలతో నిండినప్పుడు ఆమె యోని మార్గం విశాలమవడం తోపాటు అందులో యోనిద్రవాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తవుతాయి. అవి ఎంతగా ఉత్పత్తయితే యోని అంత వదులుగా అనిపిస్తుంది. కనుక అనవసరంగా సంసారజీవితాన్ని అనుమానంతో ఆరంభించకండి!

ఆమెకి తెల్లబట్ట ఉందని చెపుతున్నారు కదా! ఒకసారి డాక్టరుకి చూపించండి. అది మందులు వాడవలసిన తెల్లబట్ట అయితే డాక్టరు గారు చికిత్స చేస్తారు. వారంలోపు పోతుంది.

పుష్పవతి కాలేదు

ప్ర : స్త్రీలు ఎన్ని సంవత్సరాలకు పుష్పవతి అవుతారు? 15 సం॥ల ఒకమ్మాయి ఇంకా పుష్పవతి కాలేదు ఎందుకని? కొబ్బరి కుడుములు తింటే స్తనాలు పెద్దవవుతాయా? కుటుంబ నియంత్రణ కొరకు స్త్రీ ప్రసవించిన ఎన్ని రోజులకు లూపు వేయించాలి? వేయిస్తే నష్టాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

–ఎస్.టి., ముంబయ్.

జ : తెలుగింటి ఆడపిల్లలు సగటున 11–13 సంవత్సరాల వయసులో రజస్వల అవుతారు. అంతకు 2 సంవత్సరాలు అటూ యిటూ కూడా కావచ్చును. కుటుంబంలో మొదట పుట్టిన ఆడపిల్లతో పోలిస్తే తరువాత పుట్టిన ఆడపిల్లలు కాస్త (3 నుండి 9 నెలలు) లేటుగా రజస్వలవుతారు.

అలాగే ఆహారపుష్టి బాగా ఉన్న కుటుంబాల్లో త్వరగా మెచూరవుతారు. పోషకాహారలోపంతో గాని, బక్కగా బల

హీనంగా గాని ఉన్న ఆడపిల్లలు ఆలస్యంగా రజస్వలవుతారు.

మీ ఎరుకలో 15 సం॥లు వచ్చినా బహిష్టు అవని అమ్మాయి ఇతరత్రా ఆరోగ్యంగానే ఉన్నట్లయితే రజస్వల కాకపోవడానికి కారణ మేమిటో డాక్టరుచేత పరీక్షలు నిర్వహింప చేయాలి.

కొబ్బరివల్ల ఒంట్లో కొవ్వు శాతం త్వరగా పెరుగుతుంది. ఒళ్ళు చేసే అవకాశముంది. దాంతోనే రొమ్ములు కూడా.

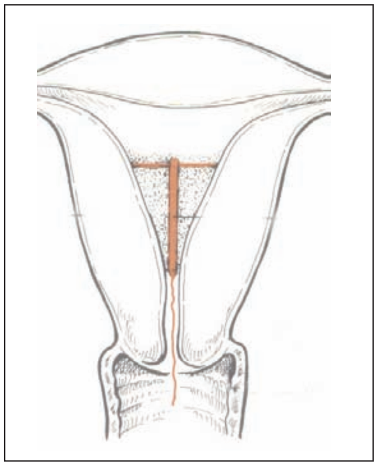
లూపుని స్త్రీ ప్రసవించిన నెలా, నెలా పదిహేను రోజుల తర్వాత పెట్టించవచ్చు. ఆ సరికి గర్భాశయంకూడా చాలామటుక్కి యథాస్థితికి చేరుకుంటుంది. ప్రస్తుతం కాపర్–టి వాడకంలో ఉంది. మీ అభిప్రాయం మీ డాక్టరు గారికి చెపితే డెలివరీ అయినాక పరీక్ష చేసి కాపర్–టి ఎప్పుడు పెట్టవచ్చునో వారు చెపుతారు.

ఆ సాధనాన్ని గర్భాశయంలోకి ఎలా ప్రవేశ పెడతారో పటంలో చూపిస్తున్నాం చూడండి.

స్త్రీ గర్భాశయ నిర్మాణము, కోణము ఎలా ఉన్నాయో పరిశీలించి, దానికి వ్యాధులూ, సమస్యలూ లేవని తేల్చుకుని అప్పుడే ఆ గర్భాశయం సైజుకి, ఆకారానికి నప్పే 'T'ని ప్రవేశ పెడతారు.

కాపర్–టి పెట్టించుకున్నప్పుడు ఏవో చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. వీటిని చూసి గాభరా పడక్కర్లేదు. చాలామందికి ఏ ఇబ్బందులూ రావు. వస్తే ఏం చెయ్యాలో ఈ దిగువ వ్రాస్తున్నాము. ఆ సూచనలు పాటిస్తే చాలు.

కాపర్–టి పెట్టిన 2,3 నెలల వరకూ చాలామందికి ఆడవాళ్ళకి ఋతుస్రావం



ఎక్కువ గాను, అపక్రమంగాను అవుతుంది. కంగారు పడక్కర్లేదు. 3 నెలలయ్యేసరికి సర్దుకుంటుంది. కొంతమందికి కాపర్–టి బయటికి వచ్చేస్తుంది. అలా నూటికి 4 గురి నుంచి 10 మందికి జరుగుతుంది. కాపర్–టి పెట్టించుకున్నాక మొదటి 3 నెలలూ నెలకోసారి డాక్టరుచేత చెక్ చేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత 2,3 సం॥ల వరకూ ఇబ్బందేమీ లేదు. ఆతర్వాత తీయించేసి కొత్తది వేయించుకోవాలి.

కాపర్–టి పెట్టుకున్నాక మొదటి కొద్ది రోజుల్లో కడుపు నొప్పి కలిగినట్లయినా, మధ్యలో ఎప్పుడైనా ఎక్కువగా బ్లీడింగ్ కావటం జరిగినా డాక్టరుకి చెప్పాలి.

ఒకసారి కాపర్–టి పెట్టించుకుంటే దాదాపు నిశ్చింతగా రెండు–మూడు ఏళ్ళు గడిపెయ్యవచ్చు.

వ్యభిచారిలాగ వాడుకుంటున్నాడు!

ప్ర : నాకు వివాహం జరిగి 5 సం॥లు అయినది. మాది మేనరికం. అప్పటినుండి ఇప్పటివరకు నాపైన నా భర్త ప్రేమాభిమానాలు చూపించలేదు. పగటిపూట అస్సలు మాట్లాడడు. రాత్రి తన అవసరం తీర్చుకుని గుర్రుపెట్టి నిద్రపోతాడు.

ఇదే విధంగా 5 సం॥ల నుండి కొనసాగుతోంది. నేను మానసికంగా బాగా కృంగిపోతున్నాను. అత్తమాట వేదవాక్కు. ఎదురు చెప్పలేదు. నన్ను ఒక వ్యభిచారిలాగ వాడుకుంటున్నాడు.

ప్రేమ లేని మనిషితో ప్రేమను పంచుకునేందుకు నేను అంగీకరించడం లేదు. తనలో మార్పు వస్తుందని ఇప్పటి వరకు ఎదురు చూసాను. ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది. ఈమధ్య నాకు ఒక వ్యక్తితో పరిచయం ఏర్పడింది. నా బాధలన్నీ చెప్పుకున్నాను. మనమిద్దరం స్నేహం చేద్దామన్నాడు. ఒకవేళ నేనూ, అతనూ తొందరపడితే తప్పేమిటి? సలహా చెప్పగలరు.

–ఎస్., అమలాపురం.

జ : "స్వర్గంలో జరిగిన పెళ్ళిళ్ళు" కొన్ని యిలాగే ఉంటున్నాయి. వ్యక్తిత్వాలు, మనసులు ఏకీభవించకుండా ఉన్న యాంత్రిక దాంపత్యాల్లో మీలాగే ఎందరో నిస్పృహకి, వేదనకి గురికావాల్సి వస్తోంది.

అయితే యిదివరికటిలా పెళ్ళి చేసుకున్నాక యిష్టమో కష్టమో చచ్చినట్లు పడుండాలనే అభిప్రాయంలో ఎవరూ ఉండటంలేదు.

అవసరం లేదు కూడా!

పెళ్ళిళ్ళు ఏర్పరిచినది కాస్తంత కూడూ గుడ్డకోసమే కాదు కదా! ఆదరాభిమానాలు లేనిచోట, వేధింపులు, బాధలు మోతాదు మించి ఉన్నచోట బలవంతంగా కాపురం చేయాల్సిన పనైతే లేదు. మీ భర్తనుండి విడిపోయి, మీకు ప్రేమను పంచి

యివ్వగల మరో మనిషితో మీరు జీవితం పంచుకోవాలనుకుంటే మేమా అభిప్రాయాన్ని నిరుత్సాహపరచబోవటంలేదు.

కాని అదేదో చట్టబద్ధంగా చేస్తే మీకు, మీ సంతతికీ రక్షణ, గౌరవం ఉంటాయి. మీరు అతనితో వైవాహిక బంధం ఏర్పరచుకోకుండా కేవలం లైంగికబంధం, ప్రేమబంధం మాత్రం పంచుకుంటే అది మీ శేష జీవితానికి గొడ్డలిపెట్టు అవుతుందని మాత్రం చెప్పక తప్పదు.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు అతనికి స్నేహితురాలుగా మిగలరు, ఉంపుడుగత్తెగా మిగులుతారు. అది మీ భవిష్యత్తుకి కాని, మీ పిల్లల (ఉంటే) భవిష్యత్తుకి కాని క్షేమం కాదు. కనుక చేసే పనిని బాగా ఆలోచించి, చట్టబద్ధంగా చేయండి.

కామకేంద్రాలు వయసుతో మారతాయా?

ప్ర : **మనిషికి వయసుతో పాటు కామకేంద్రాల స్థానం మారుతుందా? నా భార్య ఒకప్పుడు రొమ్ములను స్పర్శిస్తేనే పులకరించేది. వాటినే ప్రేరిపించమనేది. యిప్పుడు తొడల లోపలివేపున పెదవులతో పట్టిలాగితే చాలా యిష్టపడుతోంది. రొమ్ముల ప్రేరణను యిష్టపడటం లేదు.**

– టి., జడ్చర్ల

జ : మంచి ప్రశ్న వేశారు. కామకేంద్రాలు జీవితాంతం ఒకేలా ఉండవు. ఒక్కొక్క వయసులో, ఒక్కొక్క సమయంలో ప్రధాన కామకేంద్రాల స్థానం మారిపోతుంది. ఏదయినా అలవాటుగా చేసేకొద్దీ అందులో రుచి, కొత్తదనం పోవటం సహజమే కదా! మార్పు కోరుకోవటం మానవసహజం.

యిదీ అదీ అని కాదు ఆపాద మస్తకమూ శరీరమంతా కామకేంద్రమే! కామోద్రేక తరంగాలను ప్రసరింపచేయటంలో కొన్ని భాగాలు హెచ్చుగా, కొన్ని తక్కువగా ఉంటాయంతే!

అది దృష్టిలో ఉంచుకునే... మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు రూపొందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్త్రీ పురుషులిద్దరూ క్రమపద్ధతిలో – ఒకరి దేహాన్ని ఒకరు, ఒకరి తరువాత ఒకరు అనేక రకాలుగా స్పర్శిస్తూ ఆ అనుభూతులపై మనసు కేంద్రీకరించి వాటిని ఆస్వాదించడం నేర్చుకుంటారు.

అణువణువు నుంచీ కామోద్రేకాన్ని పొందగలగటం అలవరుచుకుంటారు. ఈ క్రమంలో తమలో కామానుభూతుల్ని పెల్లుబికించే కొత్త కామకేంద్రాలను కనుగొంటారు.

అట్లా శిక్షణ పొందిన దంపతులకి కామకేంద్రాల పరిధి ఎంత విస్తారంగా ఉంటుందో, వారు తలుచుకుంటే ఎంత వెరైటీని సృష్టించుకోగలరో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు.



డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!



	పేర్లు	ఊరు	మండలం	జిల్లా	కొ./కూ.	సెల్
18	తుదిగేనిరాజు, సుమలత	జగిత్యాల	జగిత్యాల (గంజ్‌రోడ్)	జగిత్యాల	కొడుకు	9390741931
19	కొరుట్ల నరేష్, శ్వేత	జన్నారం	జన్నారం	ఆదిలాబాద్	కూతురు	8985453565
20	నక్కరాజు, సరయు	అల్లీపూర్	రాయికల్	జగిత్యాల	కూతురు	9502307634
21	అలిశెట్టి రామకృష్ణ, వనిత	T.R నగర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9441716739
22	బొల్లె ఉదయ్‌కుమార్, సమత	మోరపెల్లి	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	8106502386
23	బొంతల రాజేశం, లత	రంగపేట	సారంగాపూర్	జగిత్యాల	కూతురు	9652846899
24	చిలుక, శ్రీనివాస్, సంధ్య	పోసానిపేట	కథలాపూర్	జగిత్యాల	కూతురు	9618422652
25	బొడ్డు సురేష్, గౌరవ్వ	హన్మాజీపేట	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9548236001
26	ఎక్కలదేవి మల్లయ్య, సంధ్య	జగిత్యాల	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	8125211192
27	బోయినపెల్లి అనుదీప్,పద్మప్రియ	ధర్మాజీపేట	--	జగిత్యాల	కూతురు	9959721759
28	మ్యాకల అనిల్, నిత్య	అంబరిపేట	కథలాపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	9550047610
29	అడ్లూరి సతీష్, లలిత	లక్షటిపేట్	లక్షటిపేట్	మంచిర్యాల	కొడుకు	9866024043
30	వేమునూరి శ్రీనివాస్, సాహితి	మోదెల	లక్షట్టిపేట్	మంచిర్యాల	కూతురు	8374626710
31	చెదలహరిష్. కావ్య	గొర్రెపెల్లి	మల్లాపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	9959306320
32	పల్లికొండ శివకుమార్, వైష్ణవి	చెర్లకొండాపూర్	రాయ్‌కల్	జగిత్యాల	కూతురు	8125128349



తెలంగాణలో మీకోసం...

సంతానం కావలసిన వారు, సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

డా॥ జి. ధనుంజయ
అభిసారిక క్లినిక్, రాంబజార్,
జగిత్యాల
94401 52567

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Is sex safe during pregnancy?

I am a 25 year old male married for four months now. We did not plan for a child and took care by putting condoms during initial 10 days time after her periods. This time she did not have her periods so far. It's been around 20 days now, I mean, her periods starts on 2nd or 3rd of each month. Also, we do not know the day when it happened. We never got ourselves checked up from Doctor for such a situation.

Please guide me on the following:

Can we have sex during her pregnancy and exactly till how long?

What are the precaution in particular to be taken? Also, any general advise on the same.

You have mentioned in your mail that you 'took care by putting condoms during initial 10 days time after her periods'. Ovulation is likely to occur between 12th and 18th day of the cycle for a woman who menstruates regularly every 28 to 33 days. Sometimes ovulation (egg release) may be delayed by a few more days. This effectively means that using condom during the first 10 days after the periods does not assure you of protection from pregnancy. You will have to use them till the 2oth day if you are looking to avoid pregnancy.

Okay. Good that you do not regret the whole thing. You can safely continue sex during pregnancy. Nothing happens under normal circumstances. The general precaution is to avoid deep and vigorous thrusting. And avoid your weight on her, especially once her belly starts growing. As the pregnancy advances and the tummy grows, both of you will find some coital positions (ex: man-on-top) inconvenient. You can then switch over to side-to-side positions, which also prevent deep penetration and thrusting.

You may continue to have intercourse as long as you and your partner agree and she doesn't feel uncomfortable. You may go up to 8th month of pregnancy too.

The warning signs, however, are: intermittent bleeding or spotting anytime during pregnancy (unrelated to intercourse), abdominal pain (during intercourse or otherwise) - if and when these signs are noticed it is better to avoid intercourse at least for a few weeks till the problems subside.

Masturbation affects fertility and sexual performance?

i do handjob with my dick, once a week, so will i going to have a problem in having sex with my wife in future. will i be able to have a child .... does it related to AIDS anyway?

-Jeypore,India

Masturbation is not harmful. It does not give you any trouble in sex after marriage, nor does it affect your ability to father a child.

In fact it has got many benefits. For ex.,

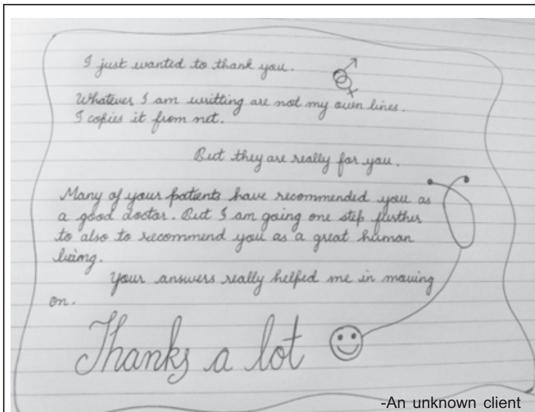
you can actually use masturbation as a training tool to overcome sexual problems such as premature ejaculation. So relax!

What has AIDS to do with masturbation? In fact masturbation helps prevent HIV infection. If you masturbate instead of trying sex outside, you are safe from HIV and other sexual diseases as well as other social problems, no?

Does asthma kill sex?

Does Asthma or medication to Asthma have any impact / significant impact on sex life? I am 27 male unmarried / Virgin. I do masturbate on an average of twice a day since last 15 years and I am healthy. I do suffer from Asthma not severely but Yes it has impact on my daily life some time. As partner sex involves a lot physical activities, I am afraid of this to trigger an attack / mild attack while performing in my future married life. I also feel a declination on my urge towards partner sex from last 2 years and preferring to do masturbate (as earlier I used to feel). Coincidently this change in my urge is observed after frequent Asthma attack in last 2 years. Though I feel its a Psychotrauma, because I also get urge on partner sex some time. Need ur comment on how u describe impact of Asthma or its Medication on Sex life.

My friend! Doesn't common cold interfere with sex? Doesn't Cough? Fever? Headache? Stomach ache?...


I just wanted to thank you.

Whatever I am writting are not my own lines. I copies it from net.

But they are really for you.

Many of your patients have recommended you as a good doctor. But I am going one step further to also to recommend you as a great human being.

Your answers really helped me in moving on.

Thanks a lot ☺

-An unknown client

Asthma does too! Asthma is estimated to have affected nearly 300 million people across the world so you have those many companions, many of whom equally or more affected than you and some very seriously. Every illness affects sexual life transiently, perpetually or off and on, and I think all of have to pass through this.

As with many other chronic illnesses, the sexual problems associated with asthma spring from several sources – physical, psychological, pharmaceutical, or partner-related.

Some medications can affect sexual functioning. Some men have problems with sex because their self esteem is lowered. Some fear that their partners are repelled by their shortness of breath, cough or other symptoms. For some, the reaction of the partner could be discouraging or even hurting. Since asthma is a multifaceted disorder, each person's situation is unique. So you will need a full medical examination to understand what exactly is your case and how best to overcome it.

In my opinion having Asthma is no reason to abstain from partner sex. Having asthma is no reason to feel depressed. It's a challenge thrown by life and must be fought bravely.. with right strategy.

Maybe you need to put in additional effort to find a partner who understands

your situation better. You will help yourself by discussing your problem with a sex counselor/ therapist.

You will benefit from interacting with people having a similar problem. It helps to go through internet resources and learn how to outsmart asthma and enjoy sex life.

Luckily you seem to have only sporadic attacks of asthma and that way you are better off compared to millions of others. This means you have longer symptom-free time at your hand – good enough to plan the timing of sex.

Some successful strategies adopted by those who have asthma helped them reclaim a joyful sexual life:

Have sex at a time of the day that is best for you. If necessary, take medication to improve your breathing, have sex when the effect of that drug is at its best.

Experiment with sexual positions that give you least exertion. Sitting, or lying on your back with woman on top, or side-to-side are among the best.

If your doctor permits, use an inhaler just before sex, as a preventive (prophylactic) measure.

At all levels take your wife into confidence, discuss your difficulties with her, and arrive at solutions convenient to both of you.

From IV

Statement of Ownership and other particulars about the newspaper ABHISARIKA to be published in the first issue of every year after the last day of February.

1.	Place of Publication	: Samalkot
2.	Periodicity of Publication	: Monthly
3.	Printer's Name	: Dr. DVR Poosha
	Whether citizen of India	: Yes
	Address	: 40, Indl. Estate, Samalkot - 533 440.
4.	Publisher's Name	: Dr. DVR Poosha
	Whether citizen of India	: Yes
	Address	: 40, Indl. Estate, Samalkot - 533 440.
5.	Editor's Name	: Dr. DVR Poosha
	Whether citizen of India	: Yes
	Address	: 40, Indl. Estate, Samalkot - 533 440.
6.	Name and address of individuals who own the newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total capital	: Dr. DVR Poosha

I, Dr. DVR Poosha, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/- DVR Poosha

Oversized?

I am divorced. My boyfriend is 71/2 inches long, and all I can take is 6 inches. Should we seek other mates?? What can I do, I am so upset. I went to the sex store and got a fake penis, and only 6 inches would go in. He is 7 and 1/2 inches. Should I tell him to hunt for another mate, and what is wrong with me? At 6 inches I could feel it reach the end. (My X husband was only 6 inches).

-Woman, 55, USA

Nothing is wrong with you. Nor with him. He is a little above average and so there is a small disparity between your genital dimensions.

You don't have to lose your relationship on account of this. Try these changes in coital positions and hopefully your problem would be resolved.

1) In man-on-top position, lie down with your face up, place pillow of moderate thickness under your buttocks. This will help your pelvic organs slip backwards and allow the vaginal barrel to stretch an extra inch or so, so that you may have less or no discomfort.

2) A variant to the above is to hold your thighs closer, soon after he enters you. Since your knees are close together, your boyfriend has to rest his knees outside of your thighs. This precludes deep penetration and thrusting but allows tight grip on the penis, and increased pleasure.

3) A third position is sometimes called knee-elbow position, wherein you will rest on your knees and elbows with your face on the bed and buttocks raised up. Adjust the distance between your knees so that he can kneel behind you, and enter the vagina from behind. This is the best position when the penis is really long, or the woman's vagina is shallow, because the vaginal canal is lengthened more in this position than any in any other. The man's hands are free for caresses and there is no weight thrown upon you.

4) Last but not the least, whatever the position, encourage your partner give you shallow thrusting. The most sensitive part of the vagina, as you may have realized over the years, is usually at its opening, up to an inch or two deep. With shallow thrusting, the vaginal opening slowly gets narrower and gives a snug pull around the head of the penis by wrapping around it [for a man whose glans penis is thicker than the middle shaft]. It's a bonus for your man. As for you, the ridge around the head of his penis strokes the most sensitive part of your vagina i.e, the walls around your vaginal entrance.

Hope this helps.

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot